

食生態学—実践と研究

Vol.10 March 2017

— Ecology of Human and Food Practice and Theory

10号
10号記念号



食にかかわる専門家を支える

NPO法人

食生態学実践
フォーラム

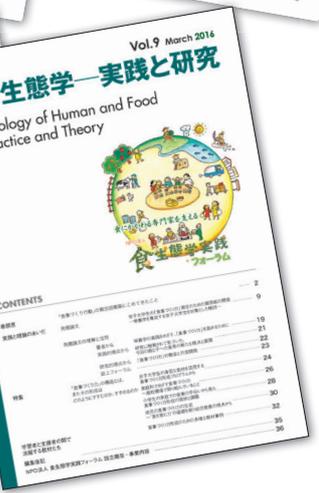
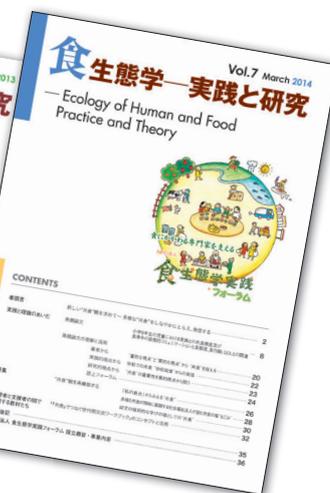
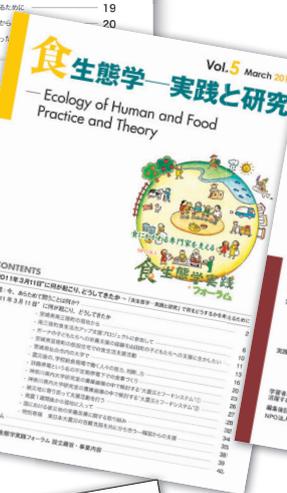
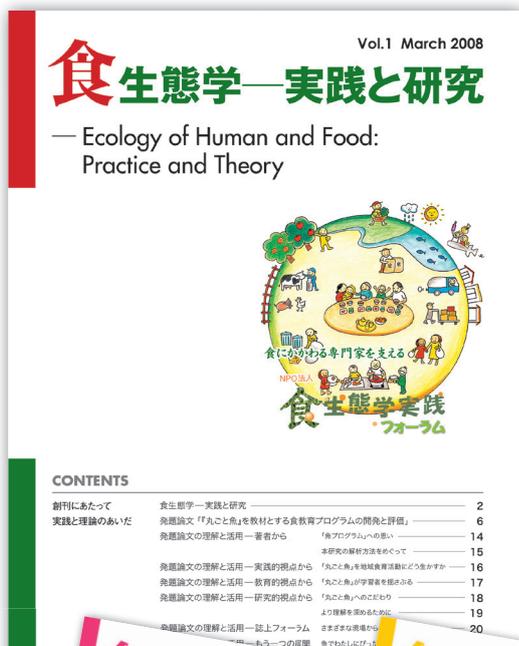
CONTENTS

創刊号から第9号まで	2
巻頭言 「食生態学—実践と研究 第10号」記念に感謝	4
第一部 食生態学の理論はどのように活用・展開してきたか	8
人間・食物・地域や環境に関する理論の活用	
健康日本21の推進と栄養・食生活の目標/循環を意識し食育を俯瞰的にとらえることを試みた検討/「健康な食事」をめぐる政策と今後の課題/国際理解を深め、国際協力を担う若者に期待して/乳幼児の食を通じた育ちと支援の観点から/食と社会保障/社会経済的格差と子どもの食格差/埼玉県の活動を振り返って/家庭科教育にみる食事づくり力形成とその課題	
食行動やその形成に関する理論の活用	16
改めて「家族との共食」を食生態学の視点で考える/「地域の茶の間」づくりをめざして～在宅高齢者の健康を支える共食/本誌第9号の議論から、食事づくり理論を考える	
食育ツールの活用	19
医療現場における「3・1・2弁当箱法」の活用/ごはんの適量摂取と食事力形成を一緒に実現する「3・1・2弁当箱法」の研修プログラムの実施/「さかな丸ごと探検ノート」を活用した管理栄養士等への食育講師養成による全国展開/栄養教諭による「さかな丸ごと食育」の実践	
第二部 わたしと食生態学の実践・研究	23
「食生態学—実践と研究」第10号記念号祝辞/わたしは、「食生態学」の何に惹かれたのか……/韓国で、「食生態学—実践と研究」を読んでいます/NPO法人食生態学実践フォーラムの皆さんと「魚離れ」の方向転換をしたい/子どもと魚に教えられ/教材開発のおもしろさ/食生態学の教材の魅力とは/「3・1・2弁当箱法」の弁当箱が業界に与えた影響/体育の先生に「3・1・2弁当箱法」を広め、学校現場で実践してもらいたい/私と「3・1・2弁当箱法」/「3・1・2弁当箱法」の実践/野球部に所属する高校生への栄養サポート/「共働きの食卓」の指針となった食生態学/生徒とつなぐ「食」育の環/食育セミナーから発した子どもと高齢者が一緒につくって食べる「共食会」/その人らしい生活を食から支えるための食生態学の視点/福祉の仕事に携わって感じた食生態学の実践/病院で地域を知る/「からだ・心・くらし・地域や環境にぴったり合った食事づくり」活動を通して/私の食生態学の活動/鳥のごとき歩みなど……/心と身体が成長する喜びを分かち合える管理栄養士をめざして/食生態学実践の転換点/私と食生態学/私にとっての食生態学の小さな実践/食生態学には人をつなぐ力がある/食生態学への思い/これからの食生活支援を考えると……/「実践」に活かすために/初代事務局として/私と食生態学の実践/研究に裏づけされた学習会の実践と恩恵/「食生態っばい」とは/「食生態学実践フォーラム」に関わって/次の10年をめざして/「食生態」と私/食育の理論的・実践的活動の原点はここに/食生態学～出会い、今、これから/「3・1・2弁当箱法」からもらった力/食生態学の考え方をもとに、食育推進施策にアプローチ	
編集後記	43
NPO法人 食生態学実践フォーラム 設立趣旨・事業内容	44

創刊号から第9号まで

本誌が創刊されたのは、食生態学実践フォーラム（以下、フォーラム）設立5年目の2008年春でした。フォーラムの活動も少しずつ軌道にのり、食の専門家を支える活動として、もっと何かできないかと話し合った結果、生まれたのがこの機関誌です。そして、実践活動と研究活動のキャッチボールをする場や会員同士の意見交換をする場を設けたりと、フォーラムの理念を具現化してきました。

第10号記念号で、食生態学の実践とそれを支える研究を問い直し、次号では新たな企画・構成の機関誌をめざしたいと思います。



Vol. 1 2008

CONTENTS			
創刊にあたって	食生態学—実践と研究	2	
実践と理論のあいだ	発題論文「丸ごと魚」を教材とする食教育プログラムの開発と評価	6	
	発題論文の理解と活用—著者から	「魚プログラム」への思い	14
	本研究の解析方法をめぐって	15	
	発題論文の理解と活用—実践的視点から	「丸ごと魚」を地域食育活動にどう生かすか	16
	発題論文の理解と活用—教育的視点から	「丸ごと魚」が学習者を引きよめる	17
	発題論文の理解と活用—研究的視点から	「丸ごと魚」へのこだわり	18
	より理解を深めるために	19	
	発題論文の理解と活用—誌上フォーラム	さまざまな現場からの声	20
	発題論文の理解と活用—もう一つの展開	魚でわたしたじびつたりの弁当をつくらう	22
学習者と支援者の間で	活躍する教材たち	一枚のはがきに託す“家庭教育通信”	24
編集後記にかえて		26	
NPO法人 食生態学実践フォーラム 設立趣旨・事業内容		28	

CONTENTS	
巻頭言	多様な個性や専門性を発揮できる「ゆるやかな」連携がいい 2
実践と理論のあいだ	発題論文 「食育ネットワーク形成における参加グループの課題共有のプロセス」(食育ネット)の事例 4
	発題論文の 著者から ネットワークづくりにおける実践と理論のキャッチボール 12
	理解と活用 課題共有のプロセスを他地域で活用した新たな視点 13
	実践的視点から ネットワークづくりの長い道り 14
	研究的視点から 食育への活発かつ多様な関心を示唆する第3のグループ 15
	誌上フォーラム 16
学習者と支援者の間で活躍する教材たち	より理解を深めるために 17
実践報告	共「食」手帳を使って一福祉施設で多職種の合同研修 18
	「自然から食卓まで子ども自身が構想し実践する」食教育プログラムの開発と評価 20
	コンセプトとその実施体制 20
	「自然から食卓まで子ども自身が構想し実践する食づくりセミナー」25年間の実践 22
	セミナーにおける食教育プログラムの開発の変遷 24
	学習支援体制 26
	学習者(児童)からの発信 28
編集後記	31
NPO法人 食生態学実践フォーラム 設立趣旨・事業内容	32

CONTENTS	
巻頭言	「人間・食物・食環境の循環図」の検証のあり方をめぐって 「さかな丸ごと探検(ノート)で学ぶ子どもたちの目標や大震災現場からの問いかけ」 2
実践と理論のあいだ	発題論文 体重管理における誘惑場面の対策尺度の作成 4
	発題論文の 著者から 「体重管理における誘惑場面の対策に関する研究」について 11
	理解と活用 実践的視点から 体重管理における誘惑場面の対策尺度と実践のあいだ 13
	研究的視点から 戦略と戦術と道具 14
	誌上フォーラム 15
学習者と支援者の間で活躍する教材たち	海外レポート:韓国小学校の食教育教材「栄養・食生活教育」 16
人間と自然との共生～魚をめぐるダイナミックな食の循環	森は海の恋人 漁業者の視点から 18
	魚と人間の共生 食料資源としての魚研究の視点から 24
	食生態学の視点にもとづいた「さかな丸ごと」食育実践事例 28
	スーパーマーケットのさかな探検・さかなパワーをいかけた料理づくり(宮城県・地域活動) 29
編集後記	31
NPO法人 食生態学実践フォーラム 設立趣旨・事業内容	32

CONTENTS	
巻頭言	「3・1・2弁当箱法」は「何をどれだけ食べたらよいか」の具体的なイメージ形成を… 2
実践と理論のあいだ	期待して誕生したはずしなやかに展開する第III期を迎えて、原点を問う 6
	発題論文 弁当箱法を活用した糖尿病患者への食支援 14
	発題論文の 著者から 患者の「経験づくり」と「力」の発揮を支援する 14
	理解と活用 実践的視点から 糖尿病の食事療法における「3・1・2弁当箱法」の位置づけ 15
	実践的視点から 管理栄養士として、日々の患者さんの食べ方に寄り添う中で 16
	研究的視点から 内面的な度としての食生活の目安に着目することの重要性 17
	誌上フォーラム 18
実践報告	「3・1・2弁当箱法」活用事例 20
	5歳児の「3・1・2弁当箱法」/「3・1・2」で詰めよう! My… 20
	弁当/「筑駒LBC」の取り組み/保育士養成での「3・1・2弁当箱法」の活用/「3・1・2弁当箱法」で地域ぐるみの食育を推進/「からだ・心・くらし」地域や環境にぴったりあった「食づくり共食会」～南三陸町食生活力アップ支援プロジェクト～/「3・1・2弁当箱法」を及ばずに広めたい! 20
学習者と支援者の間で活躍する教材たち	「3・1・2弁当箱法」の多様な展開例 28
編集後記	31
NPO法人 食生態学実践フォーラム 設立趣旨・事業内容	32

CONTENTS	
巻頭言	「人間・食物・環境のかわかり」の図は具体的な課題が書き込まれると、循環性を発揮する? 2
実践と理論のあいだ	発題論文 職場における男性を対象とした栄養教育と食環境介入が体重コントロールに及ぼす効果 6
	発題論文の理解と活用 職域において本プロジェクトは、なぜ、体重コントロールに成功したか 19
	著者から 職場における栄養教育の現状と課題 21
	実践的視点から 社員食堂における栄養教育の現状と課題 21
	研究的視点から 食環境介入の効果を検証するということ 22
	誌上フォーラム 23
特集	食環境の観点から、日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方に関する「健康な食事」を読み解き、多様な活用を考える 24
	検討経緯と結果を、「食生態学」の立場から振り返る 24
	地域性を活かした食環境づくりを考える 27
	～名古屋圏における喫煙者のモーニングサービス現場 27
	地域性を活かした食環境づくりを考える 29
	～目標と現状の間で葛藤する山形県の取り組み 29
	コピエンスストアが実践する「健康な食事」について 31
学習者と支援者の間で活躍する教材たち	大手コンビニで販売された「3・1・2弁当」と「3・1・2弁当箱法」のロコマーク 33
編集後記	35
NPO法人 食生態学実践フォーラム 設立趣旨・事業内容	36

CONTENTS	
巻頭言	弁当箱法の姉妹編「3・1・2マイごはん茶碗法」が生まれました 2
実践と理論のあいだ	発題論文 勤労男性の1食の過量摂取の認識と食行動・体重コントロールとの関連 4
	発題論文の 誌上フォーラム 14
	理解と活用 著者から 論文読者からの声に応えて 15
	実践的視点から バランス弁当による食生活と健康・食情報カードの組み合わせによる栄養教育効果 16
	研究的視点から 行政的研究課題と食生態学的研究課題の融合 17
	より理解を深めるために 18
学習者と支援者の間で活躍する教材たち	「さかなってすごい!」 すごい、をどう活かすか 19
食生態学連続講座	食育ワークブック「共「食」手帳」のコンセプトと活用 マイゴール、マイサイズ、マイペースで進める食からの生きがい健康・地域づくり 20
	食生態学連続講座レポート 講座の抽出から、討論、「共「食」手帳」の活用を考えるまで 26
	講座受講生より 1 私「共「食」手帳」の活用 27
食生態学地域事例研修	標準体験プログラム 食生態学地域事例研修の趣旨 28
	標準食環境マップ 29
	参加者の声 30
編集後記	31
NPO法人 食生態学実践フォーラム 設立趣旨・事業内容	32

CONTENTS	
「2011年3月11日」に何が起こり、どうしてきたか ～「食生態学 実践と研究」で何をどうするかを考えるために	
巻頭言	「2011年3月11日」に何が起こり、どうしてきたか 2
実践と理論のあいだ	「2011年3月11日」に何が起こり、どうしてきたか 6
	・宮城県南三陸町の現地から 6
	・南三陸町食生活力アップ支援プロジェクトに参加して 10
	・ガーの子どもたちへの栄養支援の経験と山田町の子どもたちへの支援に生かしたい 11
	・宮城県亶理町の仮設住宅での食生活支援活動 13
	・宮城県仙台市内の大学で 16
	・震災後の、学校給食現場で働く人々の努力、判断、力 20
	・計画停電という名の不定期停電下での食づくり 23
	・神奈川県内大学研究室の書庫崩壊の中で検討する「大震災とフードシステム」① 26
	・神奈川県内大学研究室の書庫崩壊の中で検討する「大震災とフードシステム」② 27
	・被災地に寄り添って支援活動を行う 28
	・震災1週間後から現地に入って 32
	・国における被災地の栄養改善に関する取り組み 34
	・特別寄稿 東日本大震災の苦難克服を共に分かち合う一韓国からの支援 35
誌上フォーラム	38
編集後記	39
NPO法人 食生態学実践フォーラム 設立趣旨・事業内容	40

CONTENTS	
巻頭言	新しい「共食」観を求めて～多様な「共食」をしなやかにとらえ、発信する 2
実践と理論のあいだ	発題論文 小学5年生の児童における家族との共食頻度及び食事中の自発的コミュニケーションと食態度、食行動、QOLとの関連 8
	発題論文の理解と活用 著者から 「量的な視点」と「質的な視点」から「共食」を捉える 20
	実践的視点から 学校での共食「学校給食」からの発信 22
	研究的視点から 「共食」の重要性を質的視点から問う 23
	誌上フォーラム 24
特集	「共食」観を再構築する 「私の食」からみえる「共食」 26
	多様な共食が同時に展開する社会福祉法人が営む共食場「なごみ」 28
	幼児の協同的な学びの場としての「共食」 30
学習者と支援者の間で活躍する教材たち	「共食」でつなぐ世代間交流ワークブック」のコンセプトと活用 32
編集後記	35
NPO法人 食生態学実践フォーラム 設立趣旨・事業内容	36

CONTENTS	
巻頭言	「食づくり行動」の概念図構築にこめてきたこと 2
実践と理論のあいだ	発題論文 女子大学生の「食づくり力」測定のための質問紙の開発 9
	発題論文の理解と活用 著者から 栄養学の実践をめざす「食づくり力」を高めるために 19
	実践的視点から 研究に動員されて気づいた 今日の子どもの食育の新たな視点と展開 21
	研究的視点から 「食づくり力」の概念と尺度開発 22
	誌上フォーラム 23
特集	「食づくり力」の構造とは、女子大学生の身近な食材を活用する 24
	またその形成は 食づくり力形成プログラムから 26
	どのようにすすむのか、すすめるのか 家庭科をめざす食づくり力 26
	～高校現場で取り組んでいること 26
	小学生の家庭での食育の手伝いから見た 食づくり力形成の現状と課題 28
	幼児の食づくり力の生成 28
	～食を営む力の基礎を培う幼児教育の視点から 30
学習者と支援者の間で活躍する教材たち	食づくり力形成のための多様な教材事例 32
編集後記	35
NPO法人 食生態学実践フォーラム 設立趣旨・事業内容	36

「食生態学—実践と研究 第10号」記念に感謝

足立己幸

「食生態学—実践と研究」第10号記念号の発刊にあたり、ご指導・ご支援をいただいた多くの方々に心から感謝申し上げます。そして会員・仲間たちと、本誌に込められた万感の思いを深く味わい、乾杯を交わしたいと思います。本当にありがとうございました。

本誌は2008年3月に創刊されました。かなり背伸びをした出発でしたが、母体の「NPO法人食生態学実践フォーラム」の設立（2003年）、さらにその母体になった「食生態学実践グループ」としての公的な活動開始（1983年）、さらにその母体になった“もっと人間重視の温かい栄養教育を進めたい。その基礎の学問がほしい”の願いで女子栄養大学に「食生態学研究室」設置が実現したとき（1973年）から、通算44年以上（その前の悶々としていた時期を含めると?）の思いや活動のプロセスが込みこんだ「第10号記念号」です。改めて感謝申し上げます。

本誌第10号記念号（以下、記念号）は10年を機に、創刊号で表明したねらい、すなわち、「すべての人々にとって、食からの生活の質の向上と環境の質の向上のよりよい共生をめざして、実践からの課題→研究→実践での検証→次の課題解決へとすすめる試みはうまくすすんでいるか。これからの課題は何かについて、それぞれの立場で検討できる1冊にしたい。それらを総括的に展望して、これからの食生態学の実践と研究の方向や、本誌第11号以降の課題や展望を話し合うことができる1冊にしたい」と企画された。

2部構成で会員パワーを

<第一部>

「食生態学が提案してきた方向・内容・方法は実際の生活・社会活動やさらなる研究で、どのように活用されてきたか、効果を上げてきたか、そしてこれから先どのように進めたらよいか」について、最近の食をめぐる重要課題を取り上げ、職場等で直接的にかかわっ

ている会員が論考した。

- 全国的な視野で「人間・食物・地域や環境に関する理論」の活用をめぐって、健康づくり・栄養教育・食育・教育・社会保障・国際協力等の事例から。
- 「食行動やその形成に関する理論」の活用をめぐって、研究と実践現場の双方向展開の試みをすすめている小中学生期、大学生期、高齢期の事例から。
- 食生態学の実践と研究で開発された主な教材の活用をめぐって、教材性が発揮されているかを、個人としての学習、専門家としてのプログラム作成等の研修、他職種との協働やネットワークづくり等の事例から。

<第二部>

本フォーラムは、多様な価値観、個性や専門性を、国内外の多様な場で発揮する会員が寄り合っているため、この特徴を存分に発揮できる「わたしと食生態学の実践と研究」の“自由なつぶやきのるつぼ”を期待した。第一部が特定課題からの問題提起を中心に行っているのに対し、第二部は個人個人の考えや活動から具体的に発出される課題の広がりや深まりの多様さが浮き彫りになること、このことで、食生態学の実践と研究間の溝の内容や解決策の新しいヒントが得られることを期待した。

“るつぼ”には、会員に加えて、大韓地域社会栄養学会の創設者・名誉会長で、韓国の栄養学の研究と実践を牽引してこられ、一方、私たちの食生態学の実践と研究を国際的な活動へと指南して下さったソウル大学名誉教授・牟寿美先生をはじめ、プロジェクト助成や教材制作とその普及を長年にわたり積極的に進めて下さった財団や企業関係者の方々が寄稿して下さった。さらに、2000年代「ライブイン蔵王 食生態学学生生活実験セミナーハウス」での「自然から食卓まで子ども自身が構想し、実践する食事づくりセミナー」に小学生として学び、その後子ども主体のグルー

プ活動で学習を重ね、さらに大学での研鑽を重ねて、今、社会活動の仲間入りをめざしている“次世代を担う若者”など満載である。

「食生態学」の実践・研究の視野：共有してきた基本概念図の関係・循環性を俯瞰して、前に進みたい

筆者は記念号発刊の3月に81歳を迎えた。たくさんの宿題を未提出のままで、申し訳なくお詫びしたい。中でも（本誌第8号でも書いた通り）食生態学創設期に公表した食生態学の基礎となる概念図について、その後の学問の進展や社会ニーズの変化に対応した加筆・修正・再構築をしていないことだ。先日も熱心な学生グループから、「どの概念図が一番大事なのですか?」と問われ、「どれも大事」と答えてしまい、自分の無責任さを悔いた。「食生態学の主要な概念図」間の関連性を俯瞰できる、「もう一枚の概念図」が必要と考えた。

図を上から眺めてみる。

「実践につながりやすい食・栄養教育のために必要な分野」を確認するために図A-1を描いた。その結果、もう一つの栄養学として「食生態学」を提唱し、この視点で、人間を重視し、持続可能な社会づくりに貢献する「食・栄養教育・食育」を定義し、関係者と共有し、研究や実践をすすめてきた（図A-2）。その実践と研究の対象領域として「地域で生活する人々の『食の営み』」の全体像を描き（図B）、その内容の充実を、関係者で分担しながらすすめてきた。中でも中核となる食行動の一つ「食べる行動」のプロセスとその関連要因を図Cに、並んで「つくる行動」のプロセスを図Dに描いた。

さらに図Bに図CとDを内包し、かつ食事づくり、食べる、食を営む力の形成、生きる力・活動する力の形成、次の食の営みの諸活動へ参加・貢献の循環を繰り返し、地域の「食の営み」が営まれていることを図Eに描いた。

図AからEの主な関係性を線で結んだ。いずれも食・栄養教育・食育が目指すゴール（図A-2）へ向かい、さらなる課題を確認して、最も重要で、緊急性の高い課題解決のための実践や研究をボーリングしつつ循環的にすすめることになる。

この俯瞰図を囲んで、関係者（子どもから高齢者

や障がい者も含むすべての人）が、図A-2の目的へ近づく最良の方法を探しあい、それぞれの役割を確認し合い、連携やネットワークの進め方を話し合う俯瞰マップになることを期待する。

以下、それぞれの図に込めた願いや重視した特徴を付記する。

図B：食生態学の研究と実践の対象領域を関係者と共有するために作成した「人間・食物・地域のかかわりの図」である。主として次の特徴を持つ。

- ①人間の食の営み（以下、営み）の基本となる構成要素を、人間、食物、地域・環境とした。
- ②営みを「食物づくり・提供の側面」と「食情報提供・交流の側面」の両面からとらえた。
- ③営みを動かす多様な食行動を「食べる」「つくる」「食生活を営む力を形成し、伝承する」に大別し、営みの中に位置づけた。
- ④食物が「食料」「食材料」「料理」の形態を経て、「食事」としてつくられ、食べられるプロセスを右側に示した。
- ⑤営みは、常にその地域の歴史的な営みの全反映であることを右下に示した。
- ⑥営みを構成する行動や活動の拠点について、日本の代表的な場を記入し、相互の主な関係を線で示した。国や地域や注目する内容によって多様に異なる。
- ⑦ある地域の営みは、その奥行きに、人間と食物を焦点とするより小さな同心円形で示すことができる営みを内包し、一方、より大きな同心円形で示される地域の営みを構成して、重層的な食の営みを形成する。
- ⑧本図は課題や学習条件等に合わせて「人間・食物・地域の関係の循環図」、「地域における食の営みの図」等とタイトルを代えて使われている。

図C：図Bの「食べる」の内部を示す拡大図にあたる。「食欲から食べるに至るプロセスを食べる人の食物選択要因、そのときのアクセス可能な食物や食情報との関連」を主軸に拡大した図。「1食に何をどのくらい、どのように食べるか」が、次の食物選択要因の形成に直接関与し、循環する

ことを示している。

主な特徴は

- ①食物選択要因に、生理的状态（健康状態）、食嗜好、食物観・食事観、食知識・スキルを挙げている。
- ②食べる行動に、アクセス可能な食情報や食物が決定要因になること。
- ③食欲は、はじめに生理的状态の変化から次第に具体的な食物や食事への欲求と具体化して、より具体的な行動に至ると考えられる。
- ④①～③のすべてが、1食ごとに循環的に繰り返された総体・全反映が、現在のその人の具体的な食欲であること、そして次の食物選択の道を決めていくこと。したがって1食に何をどれだけ、どのように食べるかが、将来の食事の方向を決め、ひいては家族や地域の食の方向を決めていくこと。

図D: 図Bの「つくる」について、家庭や多様な供食の場（食事を準備し、提供する場）での「日常的に食事をつくる・準備する行動のプロセス」を例に拡大した図である。

- ①つくろうとする食事像を描くこと（食事の設計）が、きわめて重要である。
- ②「料理をつくる」と「食事に仕立てる」行動の質的な差異を明確にした。
- ③作り出された食事の評価に「食べる行動」での評価が重要であること。
- ④③に作業過程でのプロセス評価を含めて、次の行動へと進む、Plan → Do → Check → Action のマネジメントサイクルをふんでいること。

図E: 図Bについて、人間の食を営む力や生きる力の形成を主軸に描いた図である。すなわち、図Bを基礎に、図C・Dを奥行きに含め、地域の多様な食環境の影響を受けて食事づくり、食べる、食を営む力の形成、生きる力・活動する力の形成とつながり、さらにこれらが個人・家族やグループ、地域（近隣・町・国・世界）の重層構造の中で、多様な条件や要因と関わりつつ、食の営みが行われ、次の生活行動や社会活動が行われ、食の

営みが成り立っていく循環性を俯瞰できる。

フードシステムや食情報交流システムの拠点の具体名を例示した点、地域のサイズの重層性を示した点、食物の内容について日本の食文化・栄養・環境等の各面から合理性が証明されている「日本人にとっての核料理（主食・主菜・副菜）を組み合わせた食事パターンで示している点等」を特徴とする。

重要な課題解決に人間重視で、多様な関係者と共有できる「概念図」に進化したい！

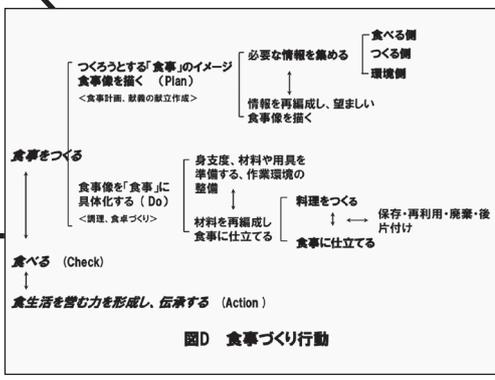
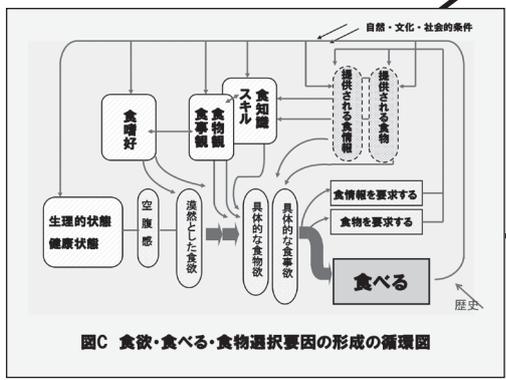
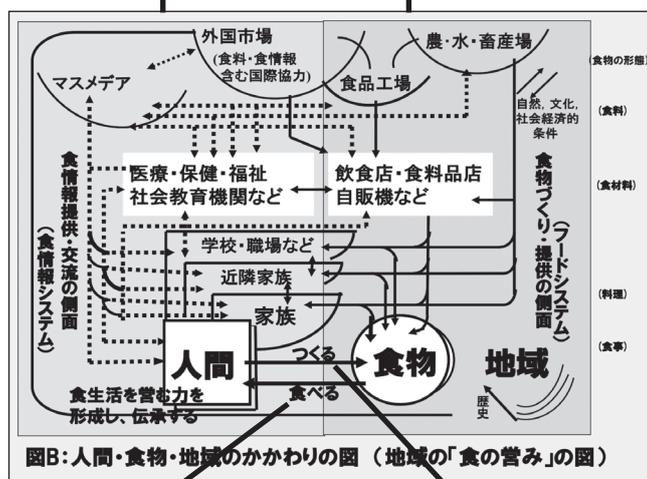
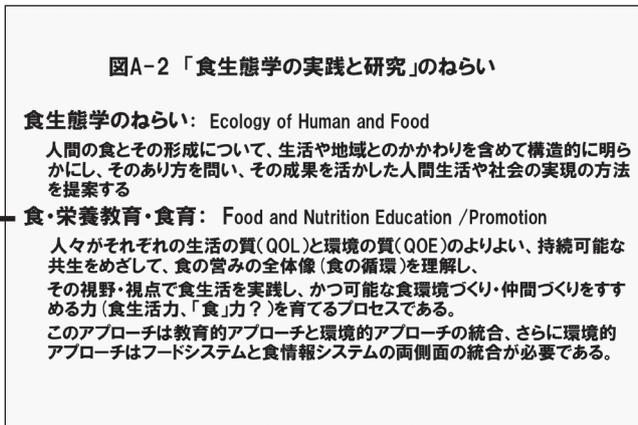
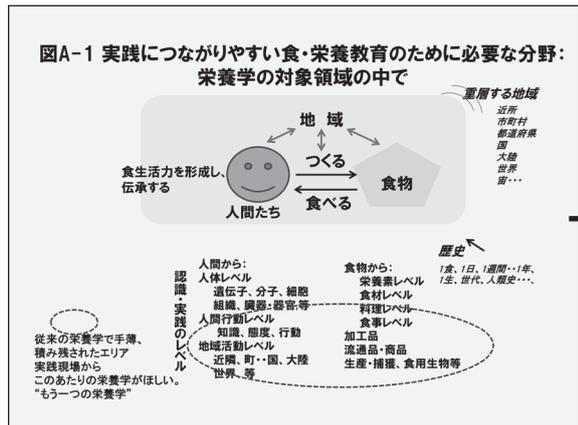
重要で緊急性の高い課題解決に活用できる「食生態学の実践と研究」であるためには、異なった専門性や方法論で活動する先達たちとの討論が必須である。幸いなことに、今年のNPO総会研修会では、理論的な裏打ちをふまえて、展望を示しつつ実践を重ねておられる社会活動家・法政大学湯浅誠教授の基調講演を伺い、「当事者主体（寄り添った）の支援とは？ 今、なぜ必要か？ 『子ども食堂』、障がい者や高齢者等の自立的な食支援の基本について考える」討論を行うことになった。昨年の総会シンポジウム「“貧困の連鎖”が深刻化するほど問われる、それぞれの食の自立、とりわけ『食事づくり力』とは？ その形成とは？」で宿題にした諸課題を含めて、「食生態学—実践と研究」は何を担うかをしっかり話し合いたいと願う。

最後になったが、編集顧問として、各号について、全ページにわたり査読し、厳しく暖かい指導・助言をいただいた坪野吉孝元東北大学教授、中島正道元日本大学教授、二見大介日本栄養士会参与、尾岸恵三子東京女子医科大学名誉教授に深謝いたします。

略歴

女子栄養大学名誉教授、名古屋学芸大学名誉教授。専門は食生態学、食教育学、国際栄養学。保健学博士、管理栄養士。1958年東北大学農学部卒業。NPO法人食生態学実践フォーラム理事長。

食生態学の実践と研究のために共有してきた基本概念図の関係・循環性



出典

A-1 足立己幸. 専門分野を概観する. 女子栄養大学紀要. 1973:4-136-141/(2015改変) 足立己幸. 食生態学ネットワーク主催シンポジウム基調講演「栄養学における「食生態学」の役割を考える」2015年4月19日.

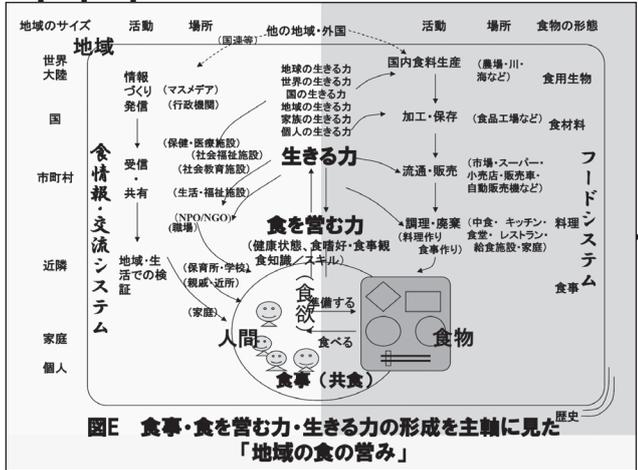
A-2 足立己幸. 生活の質(QOL)と環境の質(QOE)のよりよい共生を. 日本栄養士会雑誌. 2008; 51:817-822.

B 足立己幸. 人間の「食」. 有山恒編. 食物の機能と生態. 東京同文書院. 1974. 116-157/(1987改変) 足立己幸編著. 食生活論. 東京医歯薬出版. 1987. 121

C 足立己幸. どのように人間生活と関わるか. 足立己幸編著. 「砂糖」. 東京女子栄養大学出版部. 1979. 227-279.

D 足立己幸編著. 食生活論. 東京医歯薬出版. 1987. 52(2017一部修正)

E 足立己幸. 家族と「食を共にすること」共食の大切さ. 内閣府食育推進室. 親子のための食育読本. 2010. 13-21.



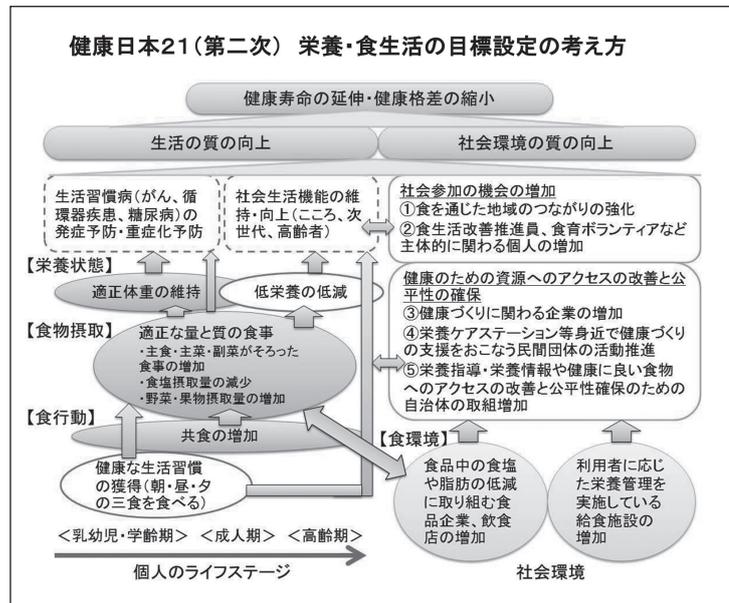
人間・食物・地域や環境に関する理論の活用

健康日本 21 の推進と栄養・食生活の目標

河野美穂

健康日本 21 (第二次) のめざす姿

我が国の国民健康づくり運動である「健康日本 21 (第二次)」は、少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まですべての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現をめざしている。特に第二次では、健康寿命の延伸とともに健康格差の縮小を目標に掲げ、健康を支え、守るための社会環境の整備を重視している点が特徴としてあげられる。



健康日本 21 (第二次) の概念図の整理

健康日本 21 (第二次) では、めざすべき社会及び基本的な方向の相互関係を概念図として整理した。この図は、個人の生活習慣の改善及びそれを取り巻く社会環境の改善を通じて、生活の質の向上を図るとともに、社会参加の機会の増加や、健康のための資源へのアクセスの改善と公平性の確保により、社会環境の質の向上を図り、結果として健康寿命の延伸・健康格差の縮小を実現するという考え方を示したものである。こうした考え方をもとに、各領域の目標設定の考え方が整理されている。

栄養・食生活に関する目標設定の考え方

栄養・食生活に関して、第一次の健康日本 21 では、最終目標である健康及び生活の質の向上のために「栄養状態、栄養素（食物）摂取レベル」「知識・態度・行動レベル」「環境レベル」の3段階で目標設定が行われ、これらの関係を示した図が付録として盛り込まれた。さらに第二次では、全体の概念図をふまえ、生活の質の向上と社会環境の質の向上を図るため、以下の図のとおり目標設定が行われた。

栄養・食生活をどうとらえ、どう取り組むかについての視点や考え方の提案

栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みである。一人ひとりの生活の質をどう高め、また社会環境の質をどう高めるか。その構造は複雑で、それを支える要素やそれらの関係性は実に多様である。栄養・食生活の全体像とコアとなる要素をどうとらえ、生活の質や社会環境の質の向上をめざした取り組みをどうすすめるのか。そうした視点や考え方を図として表現し、提案することに、食生態学の理論を活用、展開してきたといえる。

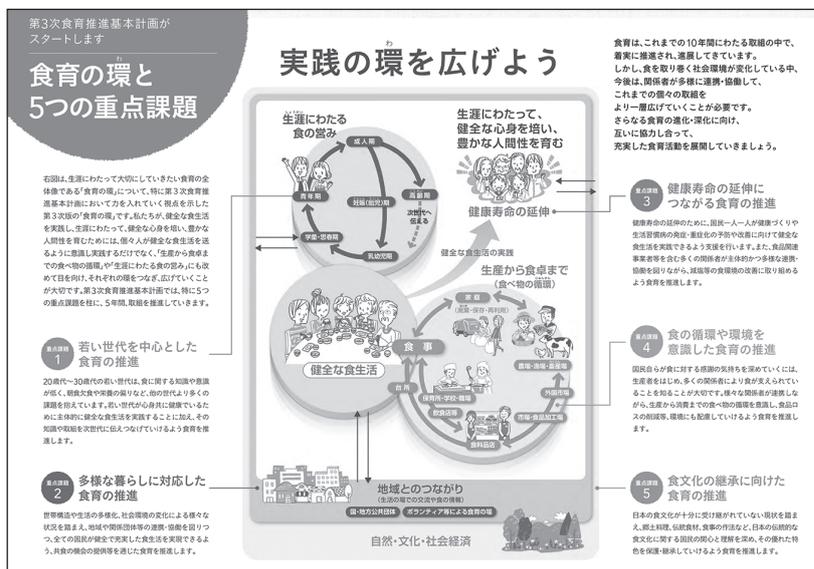
略歴

厚生労働省健康局健康課栄養指導室長。管理栄養士、博士(栄養学)。平成6年厚生省保健医療局健康増進栄養課(当時)に入省。健康日本 21、健康日本 21 (第二次) の策定業務を担当。

循環を意識し食育を俯瞰的にとらえることを試みた検討

米倉 礼子

食育基本法制定後10年以上が経ち、関係する各領域において食育の取り組みは着実に充実してきている。一方で、変化する社会環境や多様化する国民の価値観やライフスタイル等をふまえ、食育においても時代に合った新たな課題への対応が求められている。このような中、平成28年3月18日に「第3次食育推進基本計画」（以下、第3次）がまとめられ公表された。本稿では、検討の際に意識した食生態学の主な視点についてご紹介する。



社会・自然環境との共生にも着目

近年、食料問題を世界全体の問題としてとらえる必要性が高まっていることをふまえ、私たちが「食べる」ことだけでなく、日々の食生活から、生産から消費に至る食の循環を理解、意識し、自然環境との共生を視野に入れ、食を包括的にとらえていけるよう環境に配慮する食育の重要性を改めて重点課題とした。

“循環”を意識した第3次の食育

第3次では、食に関するさまざまな体験活動や食育推進に向けた実践活動を通じて、食に関する理解をより一層深めていけるよう、「『実践』の環を広げよう」というコンセプトを新たに掲げた。これは領域ごとに充実化したこれまでの活動に加え、今後、関係者が連携・協働することにより、“食育の環”全体を関係者が意識しながら、それぞれの特徴やよさを活かして食育の環をつなぎ、循環させ、広げていくことを通じ、日本の食育が進化・深化し、発展していくことをめざしていければと考える。

略歴

農林水産省消費・安全局 消費者行政・食育課 課長補佐。管理栄養士。内閣府食育推進室在職中に、第3次食育推進基本計画の作成や食育推進の施策立案等に携わる。

「伝える」ことにも着目

「生涯食育社会」の構築が引き続き重視される中、第3次の検討にあたり、若い世代は食に関する知識や意識、実践状況等の面で他の世代よりも課題を抱えていることが問題視された。また、次世代の食育の推進においては、若い世代がその知識や取り組みを次世代に伝えつなげていく役割を担う重要な存在であることから、「食を営む力」として、「食べる」ことだけでなく「伝える」ことにも着目し、重点課題や目標を設定した。

社会環境の変化等をふまえた食育の必要性に着目

世帯構造の変化等により高齢者をはじめとする単独世帯や一人親世帯が増加している。また、家庭や個人の努力のみでは健全な食生活の実践が困難な場合があることも報告されるようになった。このため、個人を取り巻く社会環境にも着目し、すべての国民が健全な食生活を実現できるよう、食育の観点から、食体験や共食の機会の提供なども含め、「多様な暮らしに対応した食育」を新たな重点課題とした。

「健康な食事」をめぐる政策と今後の課題

武見ゆかり

食物の階層構造と料理レベルの基準

食生態学では食物のとらえ方を、表に示すとおり、栄養素、食材料（食品）、料理・食事という階層構造でとらえ、それぞれの特徴をふまえて栄養教育等の実践活動に活用してきている。そのうち、料理レベルの基準、すなわち主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物という、日本の伝統的な食事パターンをふまえた、食卓で食べる時の状態をとらえる基準は、食事を食べる人、つくる人、いずれにも活用しやすい基準として足立により提唱され¹⁾、食生態学の中で育み、活用してきた基準である。その考え方は、日本版フードガイドである食事バランスガイドに反映されている。また、健康日本 21（第二次）の食物摂取に関する目標項目の1つに、「『主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が、1日2回以上の日がほぼ毎日』の割合の増加」が取り上げられている。

厚生労働省による「健康な食事」の検討

厚生労働省では、食の外部化の進展を背景に、外食や中食（惣菜や持ち帰り弁当など）でも栄養バランスのとれた食事を選択しやすい食環境整備を推進することを目的に、健康、栄養面はもとより、食品や調理、食文化、給食、食物の生産流通といった多側面から「健康な食事」のとらえ方と基準の検討を開始した。検討の結果、「健康な食事」のとらえ方と、生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安として、主食・主菜・副菜からなる1食あたりの基準が、厚生労働省健康局長通知として2015年9月に発表された²⁾。

この中で、「健康な食事」の構成要素として、健康や栄養バランスに加え、おいしさ、楽しみ、食嗜好、食事観、食に関する知識・スキル、食材や調理の工夫、選び方・整え方・食べ方などの食の場面、教育体験や情報へのアクセス、食物へのアクセスなど、多様な要素を取り上げた。この包括的、多様なとらえ方

は、食生態学における食行動に影響する要因のとらえ方や、食環境のとらえ方と一致するものである。

「健康な食事」をめぐる今後の課題

上記の検討に関わる中で、また、その後の普及啓発を行う上で、いくつもの課題を感じている。例えば、主食・主菜・副菜を基本とする食事パターンと健康の関連に関する科学的根拠の蓄積、食の外部化との関連で食事パターンの評価方法の再検討（料理・食事の加工度による分類の導入）、地域・職域など通常の生活の場での「健康な食事」の推進に関する手法の検討、などである。今後はこうした課題に取り組み、食生態学から社会への発信を強化していきたい。

表 食物の階層構造

レベル	栄養素	食品・食材料	料理・食事
			
基準の内容	エネルギー、炭水化物(糖質、食物繊維)、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル	食品成分表の18分類をベースにグループ化された食品群類	料理区分: 主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物、及びそれらの組み合わせ
基準	食事摂取基準 関連学会の診療ガイドライン	6つの基礎食品 3色分類、四群点数法 糖尿病交換表など	食事バランスガイド 「健康な食事」の生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安
活用方法	目に見えないので、知識としてはよいが生活とつながりにくい	食品重量の計量、或いは目測が必要	食べるときに見ている状態が概量を把握可能
栄養教育の枠組み	栄養素選択型	食材料選択型	料理選択型

1) 足立己幸. 料理選択型栄養教育の枠組みとしての核料理とその構成に関する研究. 民族衛生. 1984; 50:70-107.

2) 厚生労働省. 日本人の長寿を支える「健康な食事」の普及について. <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000096730.html> (2017年2月16日アクセス)

略歴

女子栄養大学・大学院教授。女子栄養大学大学院修了、博士（栄養学）、管理栄養士。専門は栄養教育論、公衆栄養学。厚生労働省 厚生科学審議会委員、厚生労働省 日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方検討会構成員（副座長）。農林水産省 食育推進会議 委員。

国際理解を深め、国際協力を担う若者に期待して

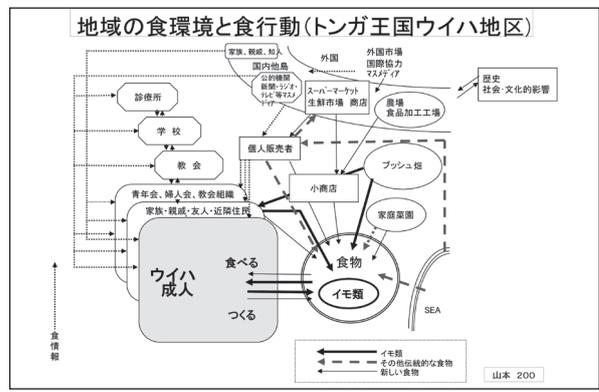
山本 妙子

全体像をとらえる大切さについて

はるか40年以上も昔の学生時代に、栄養学を学んで初めて面白いと思ったのは、足立己幸助教授（当時）の講義において教示された「社会における人間と食物とのかかわり」「人間社会における“食”活動」「人間の食事づくり行動」の図とその理論を介して、食に関わる営みを構造的に理解できること、同時に食の営みは複雑かつ多様でわからないことだらけなのだといったことだった。先生が示された「まず、全体像をとらえる」ことは容易ではないながらも、今も常に念頭に浮かぶキーワードである。これを起点とすることで自分の立ち位置を確かめながら「誰のために、何のために、何をしたらよいか」考えられることが、年を追うごとにわかるようになってきた。

トンガ王国における調査研究の中で

私は1977年（当時修士1年）から2001年の間に6回、足立先生が研究代表者を務められた研究班の一員として、トンガ王国における食生態調査に参加した。南太平洋の島国に飛び込んで思い知ったのは、日本のあたり前がそのまま世界に通用しないことだった。トンガ人が何をどのように食べているかを知るために、当時まず描いたのは、食環境の図のフードシステムにあたる部分。伝統的な生活様式を色濃く残し、主食のイモ類をはじめほとんどの食物を自給自足し、小さな個人商店しかない離島と、外資系のスーパーマーケットがある首都の町では食物の流通経路に大きな相違がある等、図を描く過程で、利用可能な食物の違いを整理することができた。その後徐々に、食物の選択に住民が受ける教育や入手する情報の質などが反映されることもわかり、食環境の図に表すことができるようになった。また、地域全体を俯瞰する試みと同時に、主食であるイモ類に注目することで、イモ類が栄養素等摂取面だけでなく、食文化の継承等に大きな役割を果たすことなどにも気づいた。



1983年調査では、壊滅的なハリケーン被害後に緊急援助で届けられた小麦粉が、急速なパン食習慣を牽引する現実を目のあたりにし、地域のローカルフードを中心にした、住民の暮らし方に沿った国際協力の在り方の重要性、困難さを知った。

国際理解・国際協力のバトンリレー

女子栄養大学食生態学研究室からは、足立先生を筆頭に多くの先生方が、広く国内外での指導や支援、途上国の栄養課題に取り組むリーダー養成等を実践されてきた。この実績と活用される食生態学の理論は、教育現場や研究活動を通じて若者に発信され、志と理論的な思考を持った学生ボランティアや青年海外協力隊員の育成として実を結んでいる。フィジーで青年海外協力隊員として活動している本学卒業生のHもその一人で、現在は生活習慣病対策の一環として、小学校で「3・1・2 弁当箱法」の発想をもとにヘルシーランチボックスの普及活動に取り組んでいる。大学で身につけた基本的なものの考え方こそ大きな力に育つと実感している。大学教員として次世代を担う若者に対し、確かなバトンリレー実現のための強き応援者でありたいと思う。

略歴

神奈川県立保健福祉大学教授。博士(栄養学)、管理栄養士。女子栄養大学修士課程修了後、神奈川県立栄養短期大学を経て、2008年より現職。

乳幼児の食を通じた育ちと支援の観点から

酒井治子

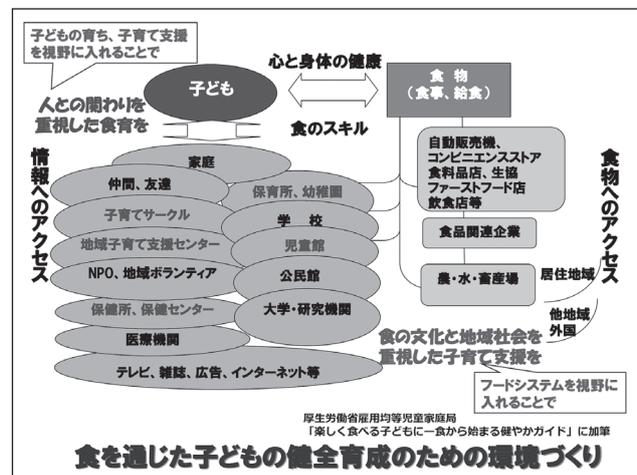
子どもの育ちをどのようにとらえるか

「カエルの子はカエル？」それとも「氏より育ち？」……、発達を規定する要因をめぐっては、長い間、子どもの育ち（発達）をめぐって、2つの学説論争が展開されてきた。その代表が米国の小児医学者ゲゼルの主張する遺伝説（成熟説）と、行動主義心理学者ワトソンの主張する環境説である。そのような中で、米国の心理学者Bronfenbrenner, U. は、人間の発達を、個人と、個人を取り巻く周囲の環境との相互作用であることを主張した。彼は、個人を取り巻く周囲の環境を生態学的環境ととらえ、4つの視点を提示した。①マイクロシステム：自分を取り巻く最小単位の世界における人間関係。②メゾシステム：家庭、幼稚園（学校）、友達など、自分が参加する2つ以上の場面間の関係。③エクソシステム：自分が足を踏み入れることのできない外の世界との関係。④マクロシステム：国家やイデオロギーなど文化全体のレベルで存在する一貫性や信念体系である。つまり、人間の発達を単に個人の問題としてとらえるのではなく、その人が置かれた社会的、歴史的、文化的な状況や文脈の中でとらえることの重要性が示されるようになった。

子ども自身、親同士、地域の人々が食生態を創り出す

本題に戻って、乳幼児の食を通じた育ちを考える時、上記のように、子どもをとりまく周囲の環境を生態学的にとらえていく必要がある。図は平成16年の「食から始まる健やかガイド（委員長：足立己幸）」に示された図に一部加筆したものであるが、当然、食生態学の理論に立脚しており、より具体的な「子どもの育ち」を支える拠点が示されている。食物へのアクセス、情報へのアクセスの両面は前述の「子どもの育ち」を生態学的にとらえる視点と合致している。

「食育」は一般的には、子どもにさまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、「食」を選択する力を



伝えることだととらえているように思われる。こうした狭義の「食育」に、子どもの育ち、子育て支援を視野に入れることで、人との関わりを重視した展開が期待できる。一方、子育て支援では、親世代が地域の中で子育てをする安心感と、その主体性を育てる観点が今重要だといわれる。親同士が、また、地域の人々と、ふれあい、学びあい、支えあい、子育てをわかちあう場としての「食」に注目することが有効であると考えられてきた。子育て支援活動も、フードシステムのように地域に根ざしたモノの流れに注目すると、文化や地域社会をより重視した支援が展開できる。今後、これらの意義を説明できる科学的根拠を少しでも蓄積していきたいと思う。

真っ白な子どもがそれぞれの文化や社会に組み込まれた食生態の中に生まれ落ち、育ってゆく。子ども自身が創り出す食の世界に、大人たちが学び、わかち合い、育ちあいながら、心が満ちあふれた食生態を創造していくことを楽しみにしたい。

略歴

東京家政学院大学教授。博士（栄養学）、管理栄養士。専門は、幼児の食行動発達。地域・保育所等での食育実践に関わる。

食と社会保障：社会経済的格差と子どもの食格差

村山伸子

はじめに

日本国憲法第 25 条では、「すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない」と記されている。本稿では、現代において、我々は食生態学の立場から、食の分野に社会保障の視点を位置づけ、社会保障の分野に食の視点を位置づけることを提案してきたこと、それは、実践と研究の両輪ですすんでいることについて記載する。

世帯の社会経済的状態による子どもの食格差

現在、諸外国のみならず日本においても、社会経済的格差とそれに伴う健康格差が課題となっている。そのような背景の中で、我々は、2011 年から、厚生労働科学研究費や日本学術振興会基盤研究の研究費により、社会保障分野等の他分野の共同研究者と、地域の自治体、学校、NPO の協力のもとに、社会経済的要因と食生活との関連についての研究をすすめてきた。特に「世帯の経済状態が子どもの食事と関連するのか?」という疑問に対して、世帯収入が低い場合、家庭での野菜の摂取頻度が低い、肉や魚の加工食品（ハムやソーセージ等）、インスタント麺の摂取頻度が高い児童が多く、たんぱく質、多くのビタミン、ミネラルの摂取量が少なく、炭水化物摂取量が多いことを明らかにした。また、地域の NPO 法人フードバンク山梨の食料支援を受けている生活困窮世帯の子どもの食生活調査を行い、彼らの食事の多くが、麺やふりかけごはん等の簡単な主食のみであることを把握した。これらの食生態学の理論を用いた研究から、世帯収入が少ないことが子どもの食事へ影響するメカニズムとしては、①使える食費が少ないため必要な食物が買えないこと、②保護者の時間的ゆとりがない、食知識や食スキルが少ないため、簡単な食事になること、等が示唆された。こうした子どもへの負の影響は、

その時点での栄養確保の点だけでなく、食体験の少なさ（食事の楽しさ、食事づくり、食事内容等）がその後の食事に影響する可能性があるため、どこかの段階で、この負の影響を断ち切る必要がある。栄養確保については、保育所や学校の給食、給食がない期間の地域のフードバンクによる食料支援等、また、食体験、知識、スキルの習得のためには、保育所や学校、地域での食育も位置づけられると提案してきた。

子どもの食格差への対策に向けて

対策として、国は、健康日本 21（第二次）、第 3 次食育推進基本計画で健康格差や多様な暮らしが考慮され、子どもの貧困に関しては、2013 年子どもの貧困対策の推進に関する法律、2014 年子どもの貧困対策に関する大綱を策定し、2015 年からは、国や自治体でも、子どもの居場所における共食や食事づくり体験などの食育、中学校給食の実施率向上等を推進している。以上のように、社会保障分野の問題意識を食の分野に取り込んで食格差研究を推進し、その食格差研究を通して、食が社会保障分野の政策や地域での実践の中に位置づけられてきた。

一方で、食格差は、社会保障だけでは根本的な解決にならず、憲法第 27 条「すべて国民は、勤労の権利を有し、義務を負う」を思い出す必要がある。すべての人の人間らしい食事が保障されるには、人間らしい働き方の実現（就業、賃金、労働時間）が必要である。栄養学からどう発信できるかが課題であり、挑戦である。今後も、食生態学がめざす、すべての人の人間らしい食事が保障できるよう、研究と実践をベースとして、食分野と他分野の相互発展をすすめたい。

略歴

新潟県立大学教授。中央大学法学部卒業、女子栄養大学大学院栄養学研究科修士課程修了、東京大学大学院医学系研究科国際保健学博士課程修了。専門は、公衆栄養学、国際栄養学。

埼玉県の活動を振り返って

田中久子

「埼玉県食生活指針」の基盤として

食生態学と埼玉県との関わりを思い起こすと、1985年にさかのぼる。この年、厚生省（当時）が「健康づくりのための食生活指針」を発表した。これを受けて、埼玉県においても「ヘルシー埼玉 21 県民運動」の一環として、1988年に「埼玉県食生活指針」が策定された。国の指針発表以前は、他職種や行政職では、この指針で新たに打ち出された“主食・主菜・副菜”の用語や考え方についての認知度は低く、この用語を使うと、その根拠は何かと問われ、説明が難しかったことが思い出される。しかし、国の指針にこの文言が入ったことで、この質問はなくなった。また、埼玉県の指針づくりの基礎資料として活用された県民栄養調査の枠組みも、食生態学の人間・食物・環境の理論を用いて設計されたものであった。

県の指針は、社団法人全国食糧振興会（当時）から「6つのちえを生かそう」日本の食生活『埼玉県食生活指針』として発行され、現場の栄養士や関係者たちの活動の方向性を示す解説書としても活用された。本書の「解説書作成にあたって」の章で、足立己幸氏は次のように述べている。「生まれたばかりの子どもから、お年寄りまで、街中の雑踏の中で働く人から、1日1回のバスを待って買い物に出る山間の人まで、すべての人に“6つのちえ”を活用してほしい。健康で働くときだけでなく、具合の悪いときこそ、使いやすいちえであってほしい」。これは、食生態学の理論を誰のために活用してほしいかに、そのまま当てはまる。

その後、この指針と解説書を受けて、現場の栄養士のグループワークから学習教材やセルフチェック票が作成され、保健所や食生活改善推進員を中心に、学習と普及啓発が猛烈な勢いですすめられた。また、活用結果をプログラム事例としてまとめ、日本健康教育学会で発表するなどの経験が、栄養士それぞれのスキルアップにつながった。さらに、自主学習会で積

極的に実践活動を報告し合い、学会発表をしていく気運が高まっていった。なお、これらの実践活動のバックにも、食生態学の理論があり、計画や評価等の枠組みとして活用した。

「健康日本 21 埼玉県計画」の策定から計画推進まで

もう1つの事例は、2001年の「健康日本 21 埼玉県計画（すこやか彩の国 21 プラン）」の策定経過から計画推進における活用である。

当時、プラン作成の担当であった筆者は、どのような方法で都道府県計画の策定ができるか悩んでいた。策定委員は、委員長の県立大学柳川洋学長を筆頭に、栄養・食生活分野として足立己幸氏、同分野のワーキングリーダーに武見ゆかり氏をお願いした。

この栄養・食生活分野の策定方法では、県下5会場から集めた県民の意見を、カード法を用いて食生態学理論とプリシード・プロシードモデルの枠組みを活用して整理するところから始められた。他の分野も同様な方法で県民の意見を計画策定に反映する方法を用いたが、栄養・食生活分野のようにダイナミックな方法は用いられなかった。計画策定後も、食生活指針と同様に各地域で説明会や研修会が開催され、保健所は、地域で計画をすすめると同時に、市町村計画策定のアドバイザーになれるようスキルアップに努めた。

現在も、これまで数回の県民健康・栄養調査の枠組みや調査後の展開について、食生態学の理論が用いられ、活用されていることはいうまでもない。

略歴

女子栄養大学教授。管理栄養士。専門は、公衆栄養学、公衆衛生学。埼玉県職員（県庁および6か所の保健所）を経て現職。

家庭科教育にみる食事づくり力形成とその課題

高増 雅子

はじめに

近年、食環境の変化にともない食の外部化がすすみ、家庭レベルでの食材の購入・調理・保存といった家庭での食事づくりは減少傾向にある。食循環の図に表されるように、食事づくりには、単に食材を調理しそれを食べるだけではなく、自分の心と体にあった食事を考え、整える「食事づくり力」が必要となってくる。

家庭科で求める食事づくり力とは

家庭科の食の分野では、児童・生徒の発達段階に合わせ、指導内容を定めている。小学生には「日常の食事と調理の基礎」を学ぶということで、食事の役割、栄養を考えた食事、調理の基礎について指導する。中学生では、食に関する実践的・体験的な学習活動を通して、生活の自立に必要な基礎的・基本的な知識及び技術を習得するとともに、家庭の機能について理解を深め、これからの生活を展望して課題をもって生活をよりよくしようとする能力と態度を育てる。高校生に向けては、食育の推進を図る視点から、栄養・食品・調理及び食品衛生について科学的に理解させ、生涯を通して健康で安全な食生活を営むための知識と技術を、調理実習等を通して身につけさせる、と定めている。

家庭科のめざす望ましい食生活の実現のためには、児童・生徒が食品を適切に選択して調理し、料理を組み合わせることで食事として整えることのできる「食事づくり力」を形成することが必要となる。まさに、家庭科は、人間・食物・食環境理論を活用し、展開していく実践の場である。

家庭科の授業実践を通して

しかし、今の学校教育現場では、家庭科の時間数の減少から単なる知識の習得のみに終わってしまい、「食事づくり力」の形成に至らない授業も多々見受けられる。

一方、家庭科の教科書にも、NPO 法人食生態学

実践フォーラムで推しすすめている「3・1・2 弁当箱法」が取り上げられ、家庭科の授業実践で「3・1・2 弁当箱法」を行う家庭科教員も徐々に増加してきた。また、児童・生徒の野菜摂取量不足や魚離れ等の食生活における課題解決のために、家庭科授業の中で食環境理論の考え方に基づく「食事づくり力」形成をめざした授業を実践し、その成果等を日本家庭科教育学会等の学会や学会誌で発表している教員もいる。

今後の課題

各発達段階で家庭科教育をすすめるにあたって、家庭科教員は多様な食環境の中で、生産から食卓までをわかりやすく説明し、実践実習を行うだけのスキルを養成する必要がある。そのためには家庭科授業内で人間・食物・食環境理論に基づいた実践例を広く発信し、互いに情報を共有していくことが急務と考える。また、授業で使いやすい「さかな丸ごと探検ノート」のように、児童・生徒とともに地域の食材や文化を取り上げた教材づくりをすすめることは、家庭科での授業実践がしやすく、児童・生徒にとってもわかりやすい授業展開ができるのではないかと考える。



家庭科の授業で、魚を教材に食の循環を考える。

略歴

日本女子大学教授。日本女子大学家政学部卒業、女子栄養大学大学院栄養学研究科修士課程修了。博士（栄養学）、管理栄養士。専門は、家庭科教育・調理学。

改めて「家族との共食」を食生態学の視点で考える

衛藤久美

「家族との共食」とその関連要因

足立は「共食とは誰かと食事を共にする(共有すること)¹⁾と定義し、これまで家族との共食に関する調査を行ってきた。子どもが誰と一緒に食べるかが他の要因と関係していることを数字で示すとともに、子どもの目線からみた家族との共食の実際をスケッチで示した²⁾。

その後も「家族との共食」は健康・食生活に関する様々な要因と関連していることが、先行研究で報告されている。本稿ではその関連を、人間・食物・環境の視点で整理したい。

- 人間：家族との共食頻度が高い子どもは、できるだけ家族と一緒に食事をしたい等、共食に対して積極的な態度をもっている。また、栄養のことを考えて食事をする事ができる、食事が楽しいと思う子どもが多く、逆に不安になる、カッとするとといった自覚症状の訴えのある子どもが少なく。
- 食物：家族との共食頻度が高い子どもは、野菜・果物の摂取頻度が高く、インスタント食品の摂取頻度が少ない等、食事内容が良好である。料理レベルでは、一人で食べる子どもよりも家族と食べる子どもの方が、主食・主菜・副菜のそろった食事が多い傾向がみられる。
- 環境：共食する場は家庭内に限らず、レストラン等の飲食店もある。あるいは惣菜などの調理済み食品を買ってきて、家庭で食べる共食もある。また、共食相手は家族以外にも、別に暮らしている祖父母や親戚、友人や地域の人々などもある。しかし、共食相手や共食場所によって、共食とその関連要因がどのように異なるかといった検討はほとんどされていないのが現状である。

食生態学の視点でとらえることで見えてきた課題

改めて「家族との共食」を食生態学の視点でとらえることで、今後検討しなければならない課題が見え

てきた。1つ目は、地域における共食では、共食する相手や共食する場所がいろいろある点である。これまでは“家族との”共食を中心に共食の研究が行われてきたが、別居家族・親戚や地域の人々との共食、飲食店や子ども食堂における共食といった、多様な共食も視野に入れる必要がある。2つ目に、共食と食物(食事内容)についての丁寧な分析が十分ではない点である。習慣的な共食頻度と食品摂取との関連の報告はあるが、同じ子どもでも共食する人がいる食事とない食事、あるいは共食する人数によって食事内容がどのように異なるかといった分析が必要である。3つ目に、人間・食物・環境の3つに分類される共食に関連する諸要因のつながりが検討されていない点である。この三者のつながりを検討していくことで、子どもにとって望ましい共食とはどのような共食であるかの糸口が見えてくるのではないだろうか。

子どもが家族と共食する機会が減り、逆に一人や子どもだけで食事をする家庭が増えている今、子どもにとって望ましい共食とは何か、そのような共食を支援するためには何ができるかの具体的な支援策を検討することが急務であり、そのためにも上記の課題に取り組む必要がある。

- 1) 足立己幸. 家族と“食を共にすること”共食の大切さ. 内閣府食育推進室「親子のための食育読本」. 2010.13-21.
- 2) 足立己幸, NHK「子どもたちの食卓」プロジェクト. 知っていますか子どもたちの食卓. 東京: NHK出版: 2000.

略歴

女子栄養大学専任講師。博士(栄養学)、修士(公衆衛生学)。専門は公衆栄養学、栄養教育学、国際栄養学。研究テーマは、家族との共食や食事中的コミュニケーションに関する研究。

“地域の茶の間”づくりをめざして～在宅高齢者の健康を支える共食

針谷 順子

社会福祉法人健友会（以下、K 法人）は、1986 年開設当初より施設利用者のユニット毎の共食、在宅高齢者への配食等、地域包括的な食の支援に取り組んできた。2014 年には市内で高齢化率の最も高い地域に“地域の茶の間”づくりをめざした事業所を新設した。そこで、認知症や障害のある在宅高齢者への共食を核にした活動（以下、サロン活動）に取り組んでいる。

共食を核にしたサロン活動

サロン活動は、1 回 2～3 時間で、週に 2 回、年間約 90 回実施している。各回の参加者は 10～15 名、徒歩 5 分圏内に居住している独居後期高齢者が主であり、認知や身体面での機能低下のある方が半数を上回る。支援者は、K 法人の福祉・看護・食等の専門職と地域のボランティアで、各回 3～4 名である。

食事は、K 法人全事業の食事計画・調整・管理を担う法人内の「食のセンター」から調達し、主食・主菜・副菜で構成した 1 食約 550kcal である。高齢者用に整えた食事を、参加者の状況に合わせて、食事量、食形態等を考慮して提供している。

サロン活動は、共食と共食後のふれあい活動（趣味的な活動、健康・食に関する講話と相談等）から成る。参加者の活発な交流が生まれるよう、支援者も活動に参加して、会話のきっかけづくりを行い、聞こえにくい等々の困難な面をサポートする。

支援者をつなぐ情報共有シート

支援者は多様な職種から編成するので、情報共有シートを活用している。情報共有シートは K 法人の諸事業所等で活用している食アセスメント票（食生態学の理論を基礎に作成）を活用し、再構成した。具体的には、①地域包括で活用している家族構成や健康状態の基本的な生活面、②作業療法からの身体機能面、③食のセンターが「共食」のために開発した、生きがい、食行動、食物や食情報へのアクセス面で

構成し、共食活動から得られた情報を記載するものである。加えて、④各回の参加者票（名簿）もある。

情報共有シートには、支援者が日常業務の枠組みを超えて、地域での生活の様子が理解できる情報がある。例えば、食のセンターの職員が、①の情報から近所の方との食を通じた関わり等を尋ねることができる。すると、次にはその方を誘ってサロン活動に参加し、その後も継続的に共に参加し、仲間を増やす等である。

活動開始から 2 年余が経ち、旧交が復活したグループ、当活動で知り合った同士で会食するグループなど、参加者の輪は少しずつ広がっている。

一方、④は、参加者の変化の把握に有効である。不参加が続けばその背景を支援者間で情報交換し、問題が察知された場合には専門職種への支援につなげる等、K 法人の特徴が発揮されている。高齢者は、個人や個人を取りまく環境の変化が早く、ささやかな変化の把握・共有が適切な判断と支援になり、参加者の安心・安全につながっている。

今後の課題

共食は、全員一緒をモットーに開始時刻を決め、“予約がなくても断わらない”で実施している。そのため、食数が定まらない上に同時刻に集まるので、結果的に参加者は、食卓づくり等に自発的に参加し、共「食」行動が共有できることになる。この共食スタイルは、「予約は面倒だ」など参加者に寄り添った結果であるが、食材、人手等の面で、継続できるのが課題である。今後は、「食事づくり」マニュアルを再考するとともに、地域包括的な食・食行動の広い視野を有し、多職種との連携や全体をコーディネートできる人材を育成することが必要である。

略歴

社会福祉法人健友会・嘱託（参与）。高知大学名誉教授。博士（栄養学）、栄養士。高知大学教育学部教授を経て現職。NPO 食生態学実践フォーラム副理事長。

本誌第9号の議論から、食事づくり理論を考える

平本 福子

食事づくりとその力の形成は、本誌第9号のテーマであった。巻頭言で足立は、「栄養や調理以外の専門分野を超えて議論するためには、人間行動の1つとしての調理行動の意味を明らかにする“概念図”が必要であった。(中略) 大学教育に位置づけるためには、社会における人間生活の中の食生活、食生活の中の食行動の全体像、さらにその中の『食事をつくる』ことの位置づけが必要であった」と述べている。

そして、「『食事づくり力』とは食べる人(びと)の『心身の健康、生活の質』と『生活や地域・環境の質』のよりよい共生をめざして、食事を構想し、その食事として具体化する力(料理をつくり、食事に整える力)である」と定義している。本稿では、本誌第9号の議論をもとに、食事づくり行動の理論について考えてみたい。

「食事を構想する」力の重要性

小・中・高校ならびに大学における「食事づくり」に関する教育では、調理(操作)技術を取り上げたものが多い。これは明治期から始まる、調理操作のメカニズムを化学や物理学等によって説明することで、学問的に成り立たせてきた調理学の伝統である。また、ここでいう調理技術は、食事づくり行動理論の両輪の1つである「食事を整える」力にあたる。

一方、本誌第9号発題論文で、駒場は管理栄養士養成課程の女子大学生の食事づくり力をとらえる上で、「食事づくりのイメージを描く力」、すなわち「食事を構成する」力の重要性を指摘している。また、筆者も東北南部に伝わる「いり煮」づくりを事例に、日常生活の中では、身近に入手できる野菜を自分の暮らしに合うように選択する力を育てることの重要性を提起した。

加えて、仙台市内保育所の保護者への子育て支援のための調査(2016)の結果、食事準備を負担であると答えた保護者は約8割にも及び、負担内容で最も多かったのが「献立を考える」であったことも、「食事を構想する」力の重要性を再確認する機会となった。

「食事を構想する」力から、食事づくり理論を再考する

では、なぜ、今、食事を「整える」力だけでなく、「構想する」力が必要なのだろうか。その答えの1つは、食卓のイメージの描き方(の変化)ではないか。例えば、管理栄養士課程の食事計画指導では、学生たちの副菜のイメージが乏しいことに苦慮する。また、仙台市保育所通所児のいる家庭の食卓では、主食・主菜・副菜が鮮明でないものが多く、子どもが食べてくれるものを食卓に並べました、という食卓になっている。そこには、本誌第9号で宮野が指摘している、「食事づくり力」形成の根幹である基本的な食卓のイメージ(全体像)が形成されていない厳しい現実が見える。

2つには、大量の食情報を自分の暮らしに合ったように、食事(づくり)を再構成することの難しさである。上記保育所の保護者では、インターネット等からの食情報を入手できると答えている者は9割であるのに対して、自分の暮らしに合ったように選択できると答える者は7割で、それらの情報活用力の多少は食事準備の負担感にもつながっていた。

食事づくり行動の理論は、食事づくり教育を考える上でのマップである。ただ、幹線道路しか表記されず、路地は想像(または創造)するしかない。本稿では、「食事を構想する」力に着目して、路地探検を試みた。その結果、足立が40年前に提起した食事づくり理論の必要性はさらに増していた。しかも、多様でかつ大量の食物や食情報により、人々の食事構想力形成は難しくなっている。筆者らは今、基本的な食卓のイメージを育てることに焦点を絞り、主食・主菜・副菜の枠組みを、厳しい環境の多様な生活者の暮らしに合うように伝えるにはどのようにしたらよいかを検討している。

略歴

宮城学院女子大学教授。博士(栄養学)、管理栄養士。専門は、調理教育。仙台市保育所連合会給食会研究委員会サポートメンバー。

食育ツールの活用

医療現場における「3・1・2 弁当箱法」の活用

尾岸 恵三子

「3・1・2 弁当箱法」を基礎とする食事法は、足立らにより、主食・主菜・副菜とその組み合わせを基礎理論に、食教育のツールとして開発された。食・栄養教育の際に広く活用されている。

医療現場における活用

医療現場における「3・1・2 弁当箱法」（以下、「弁当箱法」）の活用は少なく、谷本らが先駆的である。谷本は、「糖尿病とセルフメディケーション」について、2型糖尿病患者のセルフケアに向けた支援方法の探究において、食事支援に「弁当箱法」を活用しその効果を報告した。次いで、谷本・太田・尾岸ら（2007）は「弁当箱を活用した糖尿病患者への食支援（第1報）—『弁当箱法』を実施した患者の食生活の目安」についての報告がある。糖尿病患者の経験を尊重した食支援に向けた示唆を得るために、「弁当箱法」を活用した糖尿病患者の食生活の目安を明らかにすることを目的とした報告である。「弁当箱法」を活用して成人教育の考え方に基づく支援を行い、援助記録をデータとして、質的帰納的に分析を行った結果、「弁当箱法」を実施した患者の食生活の目安は【3:1:2の比率への納得の度合い】【弁当1食を「ちょうどよい」と感じる】【日々の暮らしで「弁当箱法」を行う自分と他者の至適距離感】【「弁当箱法」を行うことが自分の意向に合うこと】【弁当づくりがいつもの食生活のスタイルにそぐうこと】【弁当の見た目からの満足感】が抽出された。糖尿病食事療法における患者の目安形成を意図した支援において、「弁当箱法」を活用することは患者の生活と糖尿病食事療法を橋渡しする点で重要であることが示唆された。

さらに、「弁当箱を活用した糖尿病患者への食支援（第2報）—食生活の目安形成を促すための成人教育に基づく看護師の支援の分析」について報告した。「弁当箱法」を実施した患者の経験に焦点をあて、患者の食生活の目安形成に関する学習を促す看護師

の支援を明らかにすることを目的とした報告である。「弁当箱法」を活用して成人教育に基づく支援を行った結果から【「弁当箱法」のルールから実際にやれる方法へ照合する】【心身に負担のない「弁当箱法」の取り組み具合を探り認めて支持する】【「弁当箱法」のルールに照らした評価を伝達する】【おいしい食事づくりに関心を寄せて対話する】【「弁当箱法」を基軸として食生活全体の見方・工夫へと話題を広げる】【「弁当箱法」の実践結果と身体の変化を照合する】のカテゴリーを抽出した。看護師が患者に「弁当箱法」の実施を促すことで、患者自身が「弁当箱法」を実施した経験と食生活全体および糖尿病を結びつけることができるようになるため、看護師が食生活の見方や整える工夫についての患者の主体的学習を支援できると考えられた。

また三浦・谷本・太田・尾岸ら（2011）の、「糖尿病患者が食生活において『弁当箱法』を活用して行った工夫」についての報告では、「弁当箱法」を活用して看護援助を行ったことにより、療養行動に伴う負担を軽減するための工夫がなされたり、一層の工夫へと具体的な方向が示された。

看護・介護分野の学生教育における活用

一方、看護・介護分野の学生教育の現場では、尾岸ら（2014）は、「3・1・2 弁当箱法」の実践的活用—看護学生・地域市民の適量食事摂取の目安形成過程の構造化・評価」を行った。将来医療人となる看護・介護学生に対する食教育において、看護・介護学生の「適量摂食量」、「食の自律」を促す有効な方法であることが示唆された。

今後さらに「弁当箱法」の実践者を増やすことで、教育効果を高めることが期待される。

略歴

東京女子医科大学名誉教授。日本食看護研究会理事長。元東京女子医科大学看護学部長、元日本赤十字秋田看護大学学部長。博士（栄養学）。専門は、食看護学、成人看護学、老年看護学。

ごはんの適量摂取と食事力形成を一緒に実現する 「3・1・2 弁当箱法」の研修プログラムの実施

森嶋道子

はじめに 米の消費量減少の実態をふまえて

日本人の主食である米の適量摂取は、健康・栄養状態及び食料自給率の向上に寄与する。しかしながら、米の一人あたり年間消費量は、1962年度をピークに減少し、現在ではピーク時の半量以下である。特に、若年女性では、糖質を制限するダイエット志向などと相まって、その傾向は顕著にみられ、望ましい食習慣の形成や栄養バランスのとれた食生活への改善が重要として、食育基本計画の重点課題として位置づけられている。

「3・1・2 弁当箱法」の主食3、主食のエネルギー比50%、食料自給率50%に着目

そこで、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構では、将来、国民の食の支援者として、また、ごはんを主食とした日本型食生活のよさを理解し、発信する役割が期待できる管理栄養士・栄養士養成課程の女子大学生等を学習者に、「3・1・2 弁当箱法」（以下、「弁当箱法」）を活用した学習会（以下、セミナー）を企画、実施している。「弁当箱法」に着目したのは、1食に何をどれだけ食べたらよいか、ひと目で簡単にわかるものさしで、料理選択型栄養教育の枠組みである主食（ごはん）・主菜・副菜を基礎としているからである。また、1食の主食エネルギー比は50%を目安にしており、米は食料自給率100%であることから、現在のカロリーベースでの食料自給率39%を上回り、食料自給率の向上に資するからである。

日常のごはん量と適量との差を実感する

学習プログラムは、「弁当箱法」に沿って、適量でバランスのよい1食を構想し、つくり・食べることによって、栄養・食生活の知識・技術・食事観を形成し、日常生活の中でそれを実践する力を養うことをめざした。特に、自分に合った1食のごはんの適量把握を重点項目とし、適量の弁当箱に詰めたごはんを、自身が使っ

ているごはん茶碗に盛り直し、その差を実感してもらっている。実践力の確認には、セミナー直後、3か月後に、アンケート調査を実施した。なお、実践とその継続を促すために、「弁当箱法」のオリジナルテキストと弁当箱を学習者全員に配布している。

弁当箱の活用によりごはん量が適正化

2015年度のセミナー直後のアンケート調査結果では、適量の弁当試食後、主食のごはん量を67.7%が「多い」と回答していた。しかし、3か月後のアンケートでは、配布された弁当箱を日常的に使用している者は、セミナー実施前に比べて、59.1%の者でごはん量が多くなり、適正量に近づくという結果を得た。また、これらの結果には、セミナー直後の、主食（ごはん）をしっかり食べることの大切さへの理解、今後、主食（ごはん）をしっかりとることができるという自己効力感、「弁当箱法」への理解、わかりやすさなどが影響を及ぼしていると考えられる。

さらに、弁当箱を活用している者は、主食（ごはん）の量の変化だけでなく、食事全体の量、副菜の量も増加した割合が高く、適量でバランスのとれた食事を食べていることも確認することができた。

以上のことから、弁当箱を活用して、1食の食事をつくり、食べることにより、適量で栄養バランスのとれた食事の知識や食事観が高まり、望ましい食事へのスキル形成につながっているのではないかと考える。

本セミナーの学習者の中には、弁当コンクールへの参加、オープンキャンパスや他学科での体験教室の開催のように、人々に伝達する活動を行う者が出るなどの波及効果も生まれている。

略歴

公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構勤務。管理栄養士。国民の健康増進と食料自給率の向上に向けて、ごはんを主食とした日本型食生活の推進を行っている。

「さかな丸ごと探検ノート」を活用した管理栄養士等への食育講師養成による全国展開

薄金孝子

「さかな丸ごと探検ノート」は、「さかな丸ごと食育」サポーター学習会の主教材として、全国的に活用されている

本機関誌第4号において「さかな丸ごと探検ノート」は実践と理論との双方向からの検討を繰り返して生まれたこと、“食の循環”について、魚を例に学ぶことができる教材であること、そして、専門講師・養成講師が企画・実施・評価したその食育実践事例も紹介されている。この「さかな丸ごと探検ノート」（以下、「探検ノート」）は、2011年5月に一般財団法人東京水産振興会（以下、水産振興会）から発行され、「さかな丸ごと食育」サポーター学習会（以下、学習会）の主教材として全国的に活用されている。小・中学校の社会科や総合的な学習の時間などの授業で、あるいは、地域活動をすすめている管理栄養士等が、以下の養成講師の認定を受けて、子どもから高齢者まで生活するそれぞれの場で、学習者の課題をとらえ企画・実施をしている。2010年度の試行期間も合わせて、現在まで、その学習者の数は3万人を超える。学習のねらいにより使われるページが違ったり繰り返されたりしているので、「探検ノート」に手垢の勲章がついている人も多い。

専門講師が栄養・食・教育・水産に関する専門家として活動している人を養成講師として養成

NPO法人食生態学実践フォーラムは、水産振興会の「魚」食育普及事業の一環として、①「さかな丸ごと食育」専門講師・養成講師の養成、②専門講師・養成講師が行う「探検ノート」を活用して開催する学習会、の企画・運営を委託されている。「魚」食育の普及に向けて、水産振興会と企画・実施・評価・次の課題提起の全コースを連携・協働ですすめている。

専門講師は2010年から2011年を中心に現在まで26名を認定している。これら専門講師は養成講師研修会を開催し、認定された養成講師は約700名とな

名称	「さかな丸ごと食育」専門講師	「さかな丸ごと食育」養成講師	「さかな丸ごと食育」サポーター
役割	<ul style="list-style-type: none"> ●「さかな丸ごと食育」の全体または特定課題について、担当する専門分野の科学的視点を深めて展開し、活動できる ●「さかな丸ごと食育」養成講師研修会を企画・実施・評価できる ●養成講師として活動できる 	<ul style="list-style-type: none"> ●「さかな丸ごと食育」の全体を視野に持ち、かつ自身の専門分野の特徴を活かして展開し、活動できる ●「さかな丸ごと食育」サポーター養成の学習会を企画・実施・評価できる ●「さかな丸ごと食育」サポーターリーダーを推薦することができる 	<ul style="list-style-type: none"> ●「さかな丸ごと食育」の学習成果を自身の生活や社会活動に活かし、かつ家族、友人、水産・食育関係者などに発信できる ●サポーターの中でも、サポーターリーダーは自身の得意技術等を活かして養成講師を助け、学習会を活発にすることができる
資格	NPO法人食生態学実践フォーラム認定の「食生態プロモーター」、または「さかな丸ごと食育」研究員またはそれに準じる人で、「さかな丸ごと食育」専門講師研修会を修了した人（認定証を受けとる）	栄養・食・教育・水産に関する専門職として活動している人で、専門講師が企画・評価する「さかな丸ごと食育」養成講師研修会を修了した人（認定証を受けとる）	生活するすべての人（子どもから高齢者まで、障害を持っている人も）や魚の生産・流通・販売・情報発信活動にたずさわる人で、養成講師が企画・実施・評価する「さかな丸ごと食育」学習会に参加した人（サポーターカードを受けとる）。サポーターの中でも、サポーターリーダーは学習目標に合わせて養成講師から推薦され、教職された人（サポーターリーダーカードを受けとる）
研修会等の開催	年1回 講義・実習・ワークショップ・レポート提出を含む（2日間）。（受講料無料）	10人以上の要請があれば、受講希望グループの専門性に合わせて研修プログラムを企画し、開催する（原則として1～2日間）。（受講料無料）	2～3名の小グループ学習会、10～50名の中グループ学習会、100名以上の学習会について、受講要請があれば、希望グループのニーズに合わせて学習プログラムを企画・開催する（2時間程度）。（受講料無料）

問い合わせ先：NPO法人食生態学実践フォーラム 03-5925-3780(Tel/Fax) <http://www.shokuseitaigaku.com/>
2011年5月作成
2016年3月一部改正

る。“食の循環”の中で、「食を支える専門分野の人々やその活動に対し、食生態学や関連分野の研究・実践の成果をふまえて支援する」NPO法人食生態学実践フォーラムの着実な活動の1つである。

「探検ノート」をたたき台に、悩み解決の答え探しを

養成講師が一人でも多くの人々に魚のよさを伝えてほしい。養成講師として実践活動をするとき、どうしたらよいか悩んでいるとき、この「探検ノート」を紐解き、「食の循環」を振り返ると、確かな方向が見えてくることだろう。講師仲間やNPO会員と一緒に、悩み解決の答え探しを共有したい。

参考文献

- 1) 足立己幸.「人間・食物・食環境の循環図」の検証のあり方をめぐって「さかな丸ごと探検ノート」で学ぶ子どもたちの目線や大震災現場からの問いかけ.食生態学—実践と研究.2011.4:2-3.
- 2) 足立己幸編著.魚と人間と環境の循環「さかな丸ごと探検ノート」活用に向けて.東京:財団法人東京水産振興会;2011.

略歴

神奈川県管理栄養士として、消費生活センター、保健所、高齢者施設等を経て、現在はNPO法人食生態学実践フォーラム理事。「さかな丸ごと食育」専門講師。

栄養教諭による「さかな丸ごとと食育」の実践

上原正子

はじめに

小中学校における食育は学習指導要領にその必要性が位置づけられたものの、何を教材とするか、どんな時間に行くか等は、すべて学校に任せられている。学校では子どもたちの食の実態をとらえ、発達段階に応じて、食品のバランス、食事のマナー、食への感謝、伝承食文化・郷土料理、学校菜園（野菜）、米づくり体験などが、食育として展開されている。また、近年は、地域性や教材性と食育の関連性が着目されるようになり、「さかな」に関する食育は漁業関係者（水産業）による出前授業も行われるようになってきた。しかし、継続的な関わり方は難しく、子どもの興味を広げたり、さらに探求したい意欲を高めたりする支援をどのように組み立てるかが課題となっている。

「さかな丸ごとと探検ノート」と出会い、授業実践研究へ

2011年、筆者と栄養教諭（愛知県内）が「さかな丸ごとと探検ノート」（以下、「探検ノート」）に出会ったとき、会場には「新しいね」「ワクワクするね」が飛び交った。「探検ノート」には、食の環境や循環という視点や「さかな丸ごと」の考え方、そして多面的な学習の可能性など、多くの示唆が盛り込まれていて新鮮だった。その後、「学校で子どもたちに伝えたい」気持ちを具現化するため、筆者と栄養教諭が共同して、小中学校での教材に成り得るものなのか、有用な学年はどこか、何をもちて本授業の評価とするのか等の視点から授業実践を重ね、「探検ノート」が教材として有用であるかどうかを検証してきた。

現在、これらの実践研究を経て定着してきている授業には、小学1年生から中学2年生があるが、最も活用されているのは、小学1・2年生の食の循環にかかわる内容である。具体的には、魚釣りゲームをする、釣った魚を発表する、釣った魚を黒板の「探検ノート」p2～3の循環の図に貼る、という展開である。これらの授業が数多く実施される理由は、魚が食の循環に合った

題材であること、今までの食育に欠けていたそれらの視点を「探検ノート」が提起しているからだと考えられる。

これからの食育に求められる教材としての「さかな丸ごとと探検ノート」

今まで、学校での食育は、食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化の6つの目標が一人歩きしていた感がある。しかし、平成30年の学習指導要領改訂により、学校教育が大きく変わると考えられる。そのとき、「探検ノート」のような、①「さかな丸ごと」の視野・視点を重視する、②答え探し「探検」を重視する、③学習者主体、専門家は「支援する」関係を重視する、④多様な世代や多様なニーズの学習者と専門支援者や関係者が課題に応じて「共有できる」ことを重視する、⑤科学的根拠をふまえた内容と表現を重視するという、これからの学校教育のキーワードがいっぱい詰まった教材は活用度が高いと考えられる。

「さかな丸ごとと食育」の実践活動では、食生態学の研究に裏打ちされたデータとともに、NPO法人食生態学実践フォーラムの支援が実践の可能性を広げ「さかな丸ごとと食育」を学ぶ機会を増やしている。これからの教育に求められる教材としての「探検ノート」の、さらなる活用方法の開発が望まれる。



略歴

愛知みずほ大学短期大学部教授。管理栄養士。小中学校、給食センターなどを経て、1997年から2008年3月まで愛知県教育委員会に勤務。

「食生態学—実践と研究」第10号記念号祝辞

闇から夜明けを知らせ、眠りから心の目を覚醒させるという、由緒ある丁酉年^{*}2017年を迎えると同時に、食生態学実践フォーラムの機関誌「食生態学—実践と研究」創刊10周年を迎え、その間の発展成就に対し、心から祝賀のごあいさつを申し上げます。

足立己幸先生の、「過去・現在・未来」を縦横的に、食と栄養を生態学的に、メタ思考（温故知新）に基づく信念で築きあげられた礎石の上に、食生態学実践フォーラム設立に同意する多数の熱誠同志方によって、この「実践と研究広場」が設立されました。そして10年の歳月が流れる間に、たくさんの成果を創出されました。

本フォーラムの活動理念は、調査研究事業、専門人力の資質向上・研修事業、プログラム教材開発事業、食育セミナー、情報発信事業などですが、本フォーラムの窮極的大目的は、地域住民たちの健康・栄養増進・生活改善による全人の幸福価値であると思います。

それについては、2011年3月11日の東日本大震災の被災者に対する臨機応変で速発的実践活動と研究の真相を眺めながら、これこそ、食生態学の実践と研究が、配慮と知恵と体験と協力の愛の分かち合いが美德の結実となり、核心となっていたと、悟ることができました。

若い、優秀な仲間たちがこの「実践と研究広場」での貴重な体験を重ね、歴史的記録にも残され、国内外にも寄与されることと思います。今後、「食生態学—実践と研究」が国内外に拡大し、より活発な時事的発展を祈願いたします。

牟 寿美

ソウル大学名誉教授（栄養学）、大韓地域社会栄養学会名誉会長

付記：寿美先生ご自身（91歳になられます）が日本語で書いてくださいました。「600字では書ききれません」と付記されていました。

わたしは、「食生態学」の何に惹かれたのか……

私と同期のもう1名が、当時大学院教員ではなかった足立専任講師のもとで大学院を受けたいと、大学側に無茶な要望をして、当時研究科長の吉川春寿先生（生化学）が、「研究科長預かり」ということで名目上の指導教員になり、実質指導を足立先生から受けられるようになったのが、そもそものはじまりと思います。

入学したての私に、複数の先生が「その分野で修士論文はできない」と言われました。明確な意味はわからなかったのですが、「研究」には馴染まない暗黒の世界に踏み入れたのかと感じたものです。多数の教員がそう思う中で、一体何に魅力を感じていたのか。単純に言えば、「既存のものにない何かがある!」という直感です。

1年生終わり頃から、栄養学の独自性はどこにあるのかと悩んでいました。栄養素や代謝なら生理学や医学、食品成分なら農学が本家であり、「栄養学」は亜流ではないのか……。当時の学部長である小池五郎先生に1年生の分際で不遜にも、「栄養学とは何ですか?」と食い下がりました。「それら分野を皆知っ

ている、というところが栄養学だ」と言われ、複合的ということは理解したものの、では「中核は何なのか」の答えがないことに納得できずにいたのです。足立先生の講義は、その中で明確な光を照らすものでした。

さてその後、大学院生と食生態学研究室での教員として合計15年間で、確信的に叩き込まれたのは、足立先生並びに小原秀雄先生からの「物事を階層的にみることで構造が見えてくる。事柄を決定づけるのはマイクロ側からではなく上位の階層からである」という教えです。つまり、「栄養素摂取を規定するのは、料理選択であり食事構成である」。いまや、食生態学メンバーにとっては常識である「料理の組み合わせこそが肝心」「一人で食べる食事が規定する栄養素摂取」は、まさに論理的構造的視点に裏打ちされたものです。この強みを生かし、食生活の構造を解明するのが、今後の使命ではないでしょうか。

磯田厚子

女子栄養大学栄養学部長・教授（国際協力学）

^{*} 十干（甲乙丙丁…）と十二支（子丑寅卯…）を組み合わせると2017年は、60年に一度めぐってくる丁酉年となる。

韓国で、「食生態学—実践と研究」を読んでいます

私は食生態学研究室の外国人博士第1号です。現在、韓国で、保健医療分野の教育を受けた人の免許の付与を決定する、国家試験を管理する仕事をしています。

私が日本で食生態学を学ぶことになったのは、牟寿美ソウル大学教授（当時）のおすすめでした。韓国人の食事について、足立教授の力作である“主食・主菜・副菜の組み合わせ”のような食生活指針を提案したいと思ったからでした。韓国人の伝統的な食事を分析して「クッ（汁もの）」という韓国人の食事の特異点を取り上げ研究しました。その3年間は私の生涯において、非常に意味のある時間でした。

①本当に素晴らしい日本人、本当に素晴らしい友人に出会いました。優しく、思いやり深く、料理上手で、かつ研究もきちんとする、心身ともに、真に優雅な人々でした。今もその友人達を思い出すと心の奥底が幸せな気持ちになります。

②食生態学は私の価値観に大きな影響を与えました。それまで私は、食事を栄養素レベルで自然科学的に理解していましたが、食生態学と出会い、人と環境の関係で理解する練習を繰り返しながら、マイクロからマクロへと思考の転換を経験しました。

私は「食生活論（第1版）」の図Ⅱ-10「社会における人間と食物とのかかわり—食生活—②」が好きです。とても素敵です。この図は、多くの研究を基に変化しているところもあるでしょうが、その基本は維持されていると思います。

私がどんな仕事をしていようと、私が属する社会の流れの中で、私自身の力は小さくとも影響を及ぼすのだから、より大きな枠組みをとらえて行動しなければならないと考えます。

李 敬信

韓国保健医療人国家試験院研究開発本部本部長

NPO 法人食生態学実践フォーラムの皆さんと“魚離れ”の方向転換をしたい

15年ほど前になるが、女子栄養大学で足立先生と出会い、私が「魚離れはどうしたら食い止められるか？この状態が続けば漁業も食生活も枯渇してしまう」と質問したことがきっかけで、「さかな丸ごと食育」研究と実践プロジェクトが始まった。足立先生は「魚そのもの」が日本人にとって本当によい食物かが明らかにされていない。この科学的根拠がないのに、『魚を食べなさい』とすすめられても、皆納得できないし、日々の行動につながらない」と攻め込んできた。元東北大学教授の竹内昌昭博士の専門支援も得て、プロジェクトがすすんだ。

「日常的な水産物の摂食とその効果に関する食生態学的研究」を中心とする第一期、その研究成果をベースに「さかな丸ごと探検ノート」等基本教材を作成し、その実践現場での検証を全国的にすすめつつ、食育プログラムを開発する第二期を経て、現在は第三期に入った。

実践面では、漁業体験や料理教室等全国各地で食育の実践を重ねている生産・流通関係者と、栄養、

健康、教育を専門とする管理栄養士、教諭や行政関係者との有機的な連携により「さかな丸ごと食育」のレベルアップへとすすんでいる。幸い、第二期で開発した「銀ザケ丸ごと探検ノート」など特定の魚種や地域特性を活かした地域版の先行事例がある。さらに、「さかな丸ごと食育」サポーター2万6770名、養成講師592名、専門講師26名（2017年1月現在）と、フォーラム（薄金孝子担当理事）のパワフルなチーム力に期待している。

研究面は、2003年実施の研究成果について、その後の食環境変化に伴う課題確認と、生活スタイルの変化への対応策の検討を行う。

東京水産振興会にも生産・流通分野の優秀な人的資源やミュージアム等ユニークな社会資源があるので活用し、両者のチーム力を発揮しあって、「さかな丸ごと」の魅力を全国の人々と共有し、健康で笑顔にあふれ、いきいきとした社会になることを願いたい。

渥美雅也

一般財団法人東京水産振興会専務理事

子どもと魚に教えられ

「魚って!」この言葉から授業をはじめた。「オープンエンド」という手法は授業でも用いられるが、反対にオープンスタートという自由な発想で魚の学習をスタートした。「さかな丸ごと食育」の授業スタート風景である。「魚」という教材を使って、生きる力の基礎となる「生き生きと学校生活を送ることができる」ようになるのか、そういった漠然とした仮説の中で教育と研究をはじめた。

教室での学習は食環境の図を魚バージョンに変え、児童の魚との関わりを一つひとつひも解いていく。すると、今まで気がつかなかった、多くの魚と自分との関わりがそこにあることに気づく。学習は、丸ごと魚のイワシを手開きして調理へと進む。教師の説明と作業を前かがみでぐっと見届け、自分のものにしていく過程では、驚きや期待の声をあげた。魚の持つ教育力、子どもの持つよりよく生きたいという願いがマッチしたすばらし

い光景だった。魚が教材となり、新たな発見、気づきをもたらし、調理実習では、「かわいそう」や「おいしい」という思いの葛藤を持たせる時間が構成できた。

そういった学習を通して、「魚って○○!」の○に当てはまる言葉を書き出させると、「すごい」という言葉が自然に現れた。その「すごい魚」を調理し、食べることのできる児童は、なりたいたい自分に向かってすすんでいくことができる、という結果を得ることができた。

食生態学がめざしている実践と研究が体现された「さかな丸ごと食育」活動であった。

香川明夫

女子栄養大学学長・女子栄養大学短期大学部教授（こども食育学）

教材開発のおもしろさ

最近、谷川晃一という稀有な画家を知った。夫婦で海と山に囲まれた伊豆高原に住み、創作活動（妻は画家・エッセイストの宮迫千鶴さん、2008年死亡）。最新作は近くの雑木林をモチーフにした、立体的なフォルムと今にも発光するかのように輝くアクリル画や水彩画。春夏秋冬木の葉や花に、小動物や昆虫などが棲みつく雑木林の魅力にとりつかれたという。陽光礼賛が展覧会名。

『絵はだれでも描ける』という著作もあり、絵は描けないと思っ込んでいた人たちが相手に、ヨコ線タテ線を書き、交差してできたマス目を点や線で埋めることから始めると、1週間で絵が描けるようになる、という不思議な自由デザイン塾も開いた。

食育教材も、「伝えたい内容を、文字や画像・音声などで一方的に伝えるだけでなく、もっと伝え方を工夫した教材はできないだろうか?」と思っ続けていたの

で、谷川晃一にすっかり魅せられた。調べたら、有名な画家で著作もたくさんあった。

教材といえば、今、フォーラムのご協力のもとで「料理成分表」の改訂作業（第4版）の真っ最中。初版から25年目を迎えた。表紙デザイン1つとっても、編著者の発想は徹底していて「料理から食事にシフトするとき大切なことは、食べる人の存在があること。モノだけでなく、食べる人や準備する人を描いてほしい」。イラストも「狭義の人の絵ではなく…」と手厳しい。いつも人間がいる。

台所・食卓は、市場・海・川・畑・山、最後は地球につながる。食事のバックグラウンドは広い! だから、難しいが面白い!

藤原眞昭

株式会社群羊社食育教材企画制作室長

食生態学の教材の魅力とは

食生態学ベースの教材制作に携わることができたことを、私は誇りに思っている。『実物大そのまま料理カードシリーズ』『3・1・2 弁当箱ダイエット法』『共「食」手帳』『主食・主菜・副菜料理成分表』（以上、群羊社）、『食育カレンダー』（グレイン・エス・ピー）など、改めて振り返ると、足立先生、針谷先生、群羊社の藤原室長をはじめ、食生態学の皆さまあってこそ、楽しくて世の中に役立つ数多くの教材が生まれた。

これらの教材に共通していることは、生活者視点を大切に「全体から部分へ、そしてまた全体へ」という発想。それは、食事↔料理↔食材↔栄養素の食・栄養教育であり、私たち人間の「食」の営みを地域・社会・環境との関わりの中で、全体を俯瞰しながら、細部をていねいに掘り下げて、食育のゴールを追究していくことである。このような発想力が、教材に奥行きや広がり、汎用性の高さ、楽しさ、わかりやすさをもた

らしているのではないだろうか（プラスあたたかさや親しみやすさ）。その象徴が「3・1・2 弁当箱法」だ。

ところで現在、私は動物園でサービスガイドのボランティア活動を行っている。「地球は、人間だけのものではないよね」……週に一度、かわいいヒツジのアリスやカワウソたちと妄想会話をし、自然環境を見つめ直す貴重な機会を得ている。そこで、僭越ながら、今後ますます食生態学実践フォーラムに期待したいことは、一人ひとりの食行動が、ほんの小さなことであっても、環境保全（エコ、リサイクル、食品・エネルギーロス削減）や社会貢献、地域活性化（地域支援）につながる喜びを体感できる食育プログラムの実践である。

平山裕美

フードエディター、相模女子大学非常勤講師

「3・1・2 弁当箱法」の弁当箱が業界に与えた影響

「3・1・2 弁当箱法」弁当箱の発売から今年で11年になります。当時、当社は生活雑貨メーカーとして弁当箱を企画・販売していました。弁当箱は料理を入れる器であり、食卓の食事と同様に消費者の食生活に深く関わっていることから、「弁当箱を通して食生活と健康管理に貢献する」商品の開発を考えていました。そこで、食生態学実践フォーラムの先生方にご相談させていただいたのが共同開発のきっかけです。

「3・1・2 弁当箱法」が実践できる弁当箱を開発するにあたって、6等分しやすい形状であること、2段の弁当箱は容量を同じにすることなど、新しい仕様を商品に取り入れました。また、弁当箱のサイズは容量(ml)で表示するようになりました。

「3・1・2 弁当箱法」弁当箱の開発前の当社商品は、柄やカラーなど見た目のデザインを重視して、容量もおおよそでつくられていました。しかし、「3・1・2 弁当箱法」

弁当箱の開発後は、必ず容量を意識するようになりました。現在、弁当箱市場ではほとんどの弁当箱メーカーが、弁当箱のサイズを容量(ml)で表示するようになりました。「3・1・2 弁当箱法」は弁当箱業界にも影響を与えました。

「3・1・2 弁当箱法」が弁当箱業界に影響を与えたように、今後も新しい分野で活用され、さらに普及することを期待しています。そして、日本のお弁当文化が、「3・1・2 弁当箱法」とともに、次の世代に受け継がれていくことを願っています。当社も「3・1・2 弁当箱法」とともに、おいしそうできれいなお弁当を引き立てる弁当箱を開発していきたいと思えます。

内山千佳

株式会社イエロースタジオ企画室長

体育の先生に「3・1・2 弁当箱法」を広め、学校現場で実践してもらいたい

本学では毎年1月に教員免許状更新講習（選択領域）を実施している。私はそこでワークショップ形式で「『3・1・2 弁当箱法』の教育現場活用モデル」と題し、コンビニ弁当に市販の副菜を加え、望ましい1食にバージョンアップさせる「3・1・2 弁当箱法」を展開している。対象は中学校と高等学校の保健体育現職教諭の方々である。今年度の参加者に「各勤務先で食育実践を行ったことはあるか?」と問うと、28名中21名が「いいえ」と回答し、残り7名も自信をもって食育実践しているとは言えない状況であった。

平成17年6月に食育基本法が制定され、平成28年4月からの新たな5年計画として、第3次食育推進基本計画が策定された。教育現場に食育という言葉は十分浸透しているが、具体的に、そして積極的に取り組んでいる学校はまだ少数であろう。

「3・1・2 弁当箱法」は、高等学校の保健体育の教科書（大修館書店）に掲載されている。学校の中で行動力のある保健体育教諭が、栄養教諭、養護教諭、学級担任などと連携し理解と協力を求め、衛生面、アレルギー対応、予算面、保護者の同意などの課題を乗り越え、ぜひ「3・1・2 弁当箱法」を教材とした食育実践を展開し、各教育現場の食育実践に発展させていただきたい。必ず生徒の望ましい食生活力の形成に役に立つと考える。

加藤勇之助

大阪体育大学教授（保健体育科教育学）

私と「3・1・2 弁当箱法」

勤務する公益社団法人米穀安定供給確保支援機構が実施している「女子大学生に対する3・1・2 弁当箱法」の事業でフォーラムにお世話になっています。

この事業の中で感じることは、若い方々は本当に食が細く、ごはんの量もとても少ないことです。各自普段使っている茶碗を持参し、そこに弁当箱に詰めたごはんを移しかえ、「適量」を確認してもらうのですが、そもそもごはん茶碗自体がなく、カフェオレボールのような大きなものに少しよそって食べている人、幼稚園のときに使っていた小さな茶碗をそのまま使っている人もいて、これには担当の先生もビックリされています。講師の示範で1食の適量を確認するため食器に盛りかえるとき、150g程度入る茶碗を2つ用意してもらい、1杯とあとこれくらい食べられることを示してもらうのですが、それもなかなか意図が伝わらず、「ごはんを適量食べてほしい」それが最終目的ですが、なかなかそこまで到達しないのが現状です。

私はといえば、家事と子育てをしながら細々と仕事

を続けてきました。それは、毎朝の弁当づくりのはじまりでもありました。私がテーブルにおかずを並べ、下の娘が自分と私と姉、祖母の4人分の弁当を詰めます。寝坊の姉は食べるだけ。高校生の頃から弁当を詰めている下の娘はおかずを見るなり、「主菜が足りない」「副菜が足りない」と台所にいる私に。朝ごはんを食べながら15分足らずで4人分のお弁当を詰めていく彼女も、今年大学院を卒業し社会人になります。これから先、いろいろ環境は変わっていくでしょうが、詰めた記憶、上の娘は、食べた記憶?は、食育になっていたのでしょうか? そして、恥ずかしい話ですが2人の娘も体型は、細いです。それでも、「3・1・2」のバランスを忘れずに、健康で過ごしてほしいと願っています。

五宝 恵

公益社団法人米穀安定供給確保支援機構、管理栄養士

「3・1・2 弁当箱法」の実践

私が食生態学というものを知ったのは、足立己幸先生が名古屋学芸大学に赴任されたときでした。はじめての「3・1・2 弁当箱法」学習会のときに、詰めたお弁当を足立先生に自信満々で見せに行ったら「ぜんぜん、ダメ!」とお叱りを受けたことを、今でもよく覚えていています。

病院に勤務しているときは、患者様に栄養食事指導を行う毎日でした。「何をどうやって、どれくらい食べればよいか」、話すことはこれしかありません。どう話せばわかりやすいか、といつも考えながら指導していました。特に、特定保健指導を行うようになって、生活習慣病の患者様が正しい食生活を実践するために、「何をどうやって、どれくらい食べるとよいか」、これを簡単にわかりやすく楽しく説明できないかな? と思っていたときでしたので、「3・1・2 弁当箱法」は面白い! わかりやすい! と、とても興味がわきました。

ちょうどこの頃、海外研修の引率でカリフォルニアとブリスベンに行き、外国人の朝食や昼食、ホームステイしている学生が持たせてもらうランチボックスを見て、(ひと昔前の)日本の食事スタイルがどれだけすばらしいか、どれだけお弁当がすごいかを痛感しました。

管理栄養士として「食」をどう広くとらえられるか、これを自分のテーマにして、日々実践しています。私の研究室では、昼食は1つの机を13人が囲んで弁当共食しています。もちろん、今でも「3・1・2 弁当箱」を使っています。妻に手伝ってもらうときもありますが、できるだけ弁当男子ならぬ、弁当おやじで頑張っています。

塚原丘美

名古屋学芸大学教授 (臨床栄養学)

野球部に所属する高校生への栄養サポート

埼玉県にあるA高校硬式野球部に所属する生徒に、平成24年度より食生活・食事調査を行い、アセスメントに基づいた食育を実施しています。

スポーツをする高校生にとって、食事は健康の維持に加え、日々の練習に耐え、勝つための身体づくりに重要です。調査は身体計測、食事区分と食品群をベースにした自己評価型の食生活バランスチェック票を用いた食物摂取状況調査、健康状態や食習慣、食環境に関する質問紙調査を行っています。そこからわかった課題は、目標とする体重まで増加するのが難しいこと、1日のエネルギー摂取量が少なく特に副菜、牛乳・乳製品の摂取が少ないこと、朝食が早く5時から6時台に食べる者が7~8割いて、欠食はしないものの十分な量を摂取できていないことでした。

そこで、2年目からは「3・1・2 弁当箱法」を取り入れ、1食1000kcalのバランスのよい弁当を詰めて

食べる実習をしています。部員の生徒はもちろん、監督、コーチ等指導者、保護者にも参加してもらい、高校の食堂を使い、料理は食堂を運営している業者に依頼して行います。この実習と栄養教育、食生活バランスチェック票を使ってはたらきかけを行った後には、昼食のお弁当と夕食に、主食・主菜・副菜が揃う割合が有意に増加します。

しかし、改善が難しい課題として朝食の充実があります。おにぎりなどを持参して、授業の休み時間に補うなどの取り組みをはじめるところです。また、高校でも食堂のメニュー改善などに取り組みはじめています。

西村早苗

女子栄養大学准教授 (実践食事管理学)

“共働きの食卓”の指針となった食生態学

大学で食生態学を学び、卒業後は『栄養と料理』の編集を務めてきた私には、自ずと理想の食卓像ができてきた。しかし実際に仕事と家庭の両立がはじまると、それはもろくも崩れ去った。泣いて抱っこを求め娘の前に、まとまった調理時間はとれない。近くに頼れる祖父母はおらず、夫は単身赴任、保育園は家から遠い……。必死の試行錯誤の日々がはじまった。

食行動の一連の流れ（材料の調達から調理、後片づけまで）を、これまでのスキルと知識を総動員し、質をできる限り保ちつつ合理化すべく見直した。新たな情報も集め、アイデアは次々に実践。まさに Plan-Do-Check-Action の日々である。そして、「つくり置き」など何か1つの知恵ではなく、一連の食行動それぞれに多様なアプローチが重要だと実感した。

一方で、そのような自分の努力だけでは限界があることもわかっていた。脳裏に浮かんだのは食生態学のあの図。「人間・食物・環境のかかわり」の外へと広がっていくイメージだった。私は自分と子どもを外に

向けて開くことを意識した。ベテランの保育園の先生は育児のエキスパート。時には相談に乗ってもらい食育面でも助けられた。保育園や近所のママ友さんとは互いの家で夕食をつくり合ったり、残業で遅いときにはいろいろと助け合ったりした。地域のファミリーサポートもよい方との出会いがあり、娘も楽しみにするほど仲よくなった。もちろん週末のたびに帰宅して協力してくれる夫や、子どもの急な発熱などにも理解し、励ましてくれる職場は根源的な支えであった。

大変だったが、さまざまなサポートネットワークのおかげで乗り越えられ、娘には楽しい思い出ともなった。

今、私は2人目の育児中だが、仕事を持つ母が増えている一方で、サポート環境の低さから、復職に強い不安を抱く人が多いことを肌で感じている。そこに食生態学的発想がきっと役立つのではないだろうか。

城市真紀子

女子栄養大学出版部『栄養と料理』編集者

生徒とつなぐ「食」育の環

「これは何?」「何で今日はこの献立なの?」給食の時間になると、生徒たちは食缶を覗き込みながら興味津々。技術・家庭科や総合的な学習の時間等の授業中にも、彼らの何気ない会話が耳に飛び込んでくる。「これ給食で食べたよ」「給食をもとに考えればいいよね」。食に関する指導と給食管理に携わる者として、このような場面に遭遇するたびに、身が引き締まる。

私の食育推進における考え方の拠り所は、すべて本フォーラムの先生方から教えていただいたことである。いくら方法を変えようと思っても、結局は同じところに戻り、「根底に染みついているのだな」と感じることもあるのは私だけであろうか。

食環境の図は、校区バージョンに置き換え、生徒と顔を突き合わせては幾度となく議論を重ねてきた。試行錯誤しながら手立てを講じることで、生徒の自発的な取り組みにつながることも少なくない。最近では、校

外にもその環が広がってきている。また、各種食育関係コンクールにおいて評価いただく生徒も出はじめ、周りの生徒への好循環となり、卒業後の進学先に、「食」関係を選択する生徒も出てきた。

このように、食生態学実践フォーラムの諸先輩方からご指導いただいたことが、礎となっていると感じる日々である。「食って楽しいな」「好き」「心地いい」、少しでも多くの生徒がそう感じてほしいと願いながら、今日も共に時を重ねている。単なる知識としてではなく、日常にどっぷりと根づいた「食」育を、ご示唆いただきながら、今後もめざすところとしていきたいと思う。

河合あずさ

犬山市立城東中学校栄養教諭

食育セミナーから発した子どもと高齢者が一緒につくって食べる「共食会」

社会福祉法人健友会は、当施設の地域交流センターを会場にして実施される、NPO 法人食生態学実践フォーラム(以下、フォーラム)の食育セミナー事業(以下、セミナー)を、2005 年から昨年までで 11 回、共催させていただいています。

昨年のセミナーは、小学 1 年生から高校生までの 21 名と大学生スタッフ、当法人職員、フォーラムのスタッフを合わせて 60 名の参加者となりました。その中に、当法人が事業でかかわっている在宅高齢者(以下、高齢者) 5 名も参加しました。プログラムは、子どもが学習の成果をいかし、事前の高齢者へのインタビューをふまえて、好きな料理や健康によい料理やその組み合わせを考え、ハートフルな弁当・昼食をつくり、メッセージカードも添えるなどして、おもてなしパーティーをする内容です。高齢者はパーティーの招待客ですが、同時にインタビュー等を介して、子どもたちにとっては重要な学習支援者にもなります。

パーティーでは、日常の関わりでは見られないような

高齢者の笑顔と、はにかみながらも「やった!」と誇らしそうな子どもの笑顔であふれていました。その感激的な光景は、私たち法人職員にとっても、介護の原点に立ち返らせてくれるものでした。

その感激的な体験を、多くの子どもや高齢者に共有していただきたいと考え、2016 年 9 月から、子どもと高齢者が一緒につくって食べる「共食会」を、月 1 回、法人内の別の施設で開催しています。将来は社会福祉法人として、生活困難家庭の子どもも、地域の方々と包括的に支援していきたいとの思いからでもあります。スタートしたばかりですが、高齢者が子どもに包丁の使い方を教えたり、逆にクッキーの型抜きを教えてもらったり、ほほえましい光景が垣間見られます。この企画が発展・充実していくように、フォーラムからのご支援をお願いします。

小川一恵

社会福祉法人健友会理事長

その人らしい生活を食から支えるための食生態学の視点

私はこの十数年、診療所併設の介護老人保健施設や、特別養護老人ホームを母体としたデイサービスや配食サービス等、地域の高齢者を支える職場で、管理栄養士として働いてきました。これらの施設は、地域に根づいた活動から設立した経緯があるため、利用する方も働く人も近隣地域に長く住んでいる方が多いことが特徴です。

食から高齢者の生活を支援する際、ご家族や多職種間と連携しながらすすめますが、多様な視点から、よりその人らしい生活を支えるための工夫を取り入れたり、取り入れられる可能性を考えるようにしています。

施設内のケアハウスに入居中のある方は、お元気だった頃に乳児院等でボランティア活動をされていた経験があるといい、食後の下膳を足が不自由な方の分までされています。食事に限らずいろいろなことに気

がつかれ、職員に伝えてくれます。周りの方やスタッフもその方の食事づくりを含めた役割を尊重して、自然に振る舞い、暮らしている姿が家族のようでステキだと思います。

地域に暮らす高齢者は、身体の状態の変化によって医療が必要なときは診療所を、リハビリが必要なときは短期で施設を利用したりと、環境が変わりがちです。私は食事をつくり届ける立場なので、どこに居ても同様に心と体に合った食事が安心して食べられる仕組みづくりを、今後めざしていきたいです。

佐藤亜希子

社会福祉法人健友会、管理栄養士

福祉の仕事に携わって感じた食生態学の実践

社会福祉法人で働いて10年目になる。福祉と医療では生活を営む人々へのとらえ方が異なるということを感じながら、デイサービスや配食サービスに携わっていた。頭で理解しているつもりであった。地域包括に配属され、自分が福祉や地域について、右も左もわかっていなかったことを改めて感じた。

しかし、わからないながらも、地域で暮らす高齢者や関係する方々と接するとき、「何を大切にするのか、この方はどんな方なのだろう」と知ろうとするとき、もちろん上司や同僚から教えてもらうことは多々あったが、違和感はほとんどなかった。食生態学を学んでいたからだと感じている。改めて現職場において、食生態学を実践の場で学び直す機会となった。

自分の勉強不足を感じ、社会福祉について学びはじめている。社会福祉では、新たな学習はもちろんであるが、食生態学で学んだことも多く、社会福祉と

いう視点から改めて食生態学での学びを再確認している。

現場での学びと机上での社会福祉の学習を通して、社会福祉でのマイクロ・メゾ・マクロの視点のとらえ方は、食生態学でいえば、重層階層の食環境の図であつたりと共通項があることに気づいた。それ故に、食生態学を学んだ私にとって、社会福祉法人での仕事実践の場なのだ実感している。

地域包括業務ばかりでなく、管理栄養士としても地域への貢献を期待されている。保健センターや保健所の栄養士でもなく、社会福祉法人健友会の管理栄養士として、食生態学の実践活動をしていきたい。

田村みどり

社会福祉法人健友会、管理栄養士、ケアマネージャー

病院で地域を知る

数年前まで勤務していた病院は、高齢化のすすんだ地域にあり、高血圧や糖尿病を抱える患者さんが非常に多かった。ミカンの収穫が終わる頃、外来の看護師さんたちから「糖尿病の患者さんたちの血糖値が上がってくるわね。毎年この頃なのよね」という声が聞かれる。

神奈川ミカンの生産地であるこの地域では、ミカンを箱単位で購入したり、贈ったりする。当然、患者さんの記入する食事記録にもミカンが出てくるが、その食べる回数と量が、とんでもない人が少なからずいる。交換表ではミカンは1日3個となっているのに、1回に2〜3個、1日10個以上も、水代わりのように食べていて、当然血糖値は上がる。また山間部の人たちは、訪れるかもしれない隣人にふるまうために、お菓子や漬物を常備する。彼岸の頃には中日におはぎを食べ、明けの日には赤飯を食べる風習が残っていて、驚くほどの量

をつくってわけ合う食を通した濃い人間関係があった。

この地域の水は、ミネラル分が多くおいしいと言われ、酒蔵元も数件あった。お酒はおいしかったが、出される料理は味がしょっぱい。なぜ濃い味つけになるのだろうと思っていたが、それは硬水のため、出汁も調味料も材料に浸透しにくく、調味料を多く使わないと味がつきにくいことが一因と知った。

地域の人々の食生活に、風土や生産物や人間関係のありさまが密接に結びついていることを、食環境の環の中で生活する人々の実際を、まざまざと考えさせられた。さらにそれが、人の体や心に深く影響を及ぼしていることを知り、病院での仕事は、より多面的で生活に寄り添うものをめざすことになった。

野渡祥子

元行政栄養士、管理栄養士

「からだ・心・くらし・地域や環境にぴったり合った食事づくり」活動を通して

東日本大震災後、南三陸町はNPO 法人食生態学実践フォーラムや公益社団法人米穀安定供給確保支援機構をはじめ多くの方々の支援を受け、「3・1・2 弁当箱法」をベースに「からだ・心・くらし・地域や環境にぴったり合った食事づくり」を学び、共に味わい食生活力形成を進める事業」を実践しています。その一環で「地域や環境」にぴったり合った食事づくりをすすめるための「自分たち・魚・地域の循環図」は、ヘルスマイトたちの主体的な活動を引き出す引き金になりました。

管理栄養士が食環境調査を基に描いた循環図南三陸町バージョンをたたき台に、ヘルスマイトたちの「魚をもらうときは?」「親戚や近所におすそわけするときは?」「魚の情報は魚を獲っている人や魚屋さんからも、もらうよね」など多くのつぶやき加わり、南三陸町の地

域性や日常生活に近い「循環図」に仕上がっていききました。ヘルスマイト同志の情報交換が多くなり、互いに誘い合っすすめる活動につながってきたようです。私たち管理栄養士も同じ輪の中で話し合う機会が多くなり、地域の人々と協働ですすめる健康づくり活動のヒントも多く得ています。

「南三陸の魚を主菜に3・1・2モデルメニューづくり事業」や「食の循環図をバージョンアップし地域に発信できるリーフレット作成事業」などの活動が広がり、つながりを深める場になっている「魚と人間と環境の循環図」との出会いに、とても感謝しています。

佐々木美津恵

宮城県南三陸町保健福祉課、管理栄養士

私の食生態学の活動

東日本大震災で壊滅的な被害を受けた南三陸町では、町民一人ひとりの食生活力を育むことを目的に、2012年度から「からだ・心・くらし・地域や環境にぴったり合った食事づくり共食会」(本誌第6号 p26 参照、以下、共食会)を実施してきました。当初は応急仮設住宅入居者を中心にはじまり、被災者を支援する被災者生活支援センターの生活支援員や地区組織へと広がって、今年度は「『3・1・2 弁当箱法』を地域に伝えたい」という地区の保健福祉推進員の要望で、地区住民全体に実施しています。また、地域によりぴったり合った食をめぐすため、共食会を一緒にすすめてきた共食サポーター(ヘルスマイト)と共に「南三陸の魚を主菜に3・1・2」モデルメニューの作成や、生活者の視点で食の環境を考える「食の循環図」の検討に取り組んできました(本誌第8号 p2 参照)。こうした取り組みは、NPO 法人食生態学実践フォーラ

ムの震災支援事業で会員にいただき、「食生態学一実践と研究」からの学びや、他の資料を参考にすすめることができました。ご支援をいただき感謝申し上げます。

震災直後の活動のキーワード「命をつなぐ食」は復旧・復興に伴い、日常の当たり前のものに戻りました。意識せずとも食事ができる状況だからこそ、豊かな食材がそろった南三陸町の食環境を活かした自分にぴったり合った食事で、健康づくりをすすめていく重要性は増していると感じています。地域や職域、さまざまな年代に対して「健康を自分達で守る食」を広め、さらに「健康を自分たちで育てあう食」につなげていきたいと思ひます。

及川陽子

宮城県南三陸町保健福祉課、管理栄養士

亀のごとき歩みなれど……

10周年おめでとうございます。

私は現在70歳のフリーの管理栄養士で、鎌倉市・市民健康課での非常勤嘱託を20年、栄養士会やNPOでの介護予防事業、医師会やクリニックでの栄養相談に携わっています。

常勤未配置ではじめての非常勤栄養士に採用された私は、管内の保健福祉事務所の薄金先生にご指導を仰ぎ、先生を通じて当会にご縁をいただきました。当会で学ぶ機会に恵まれ、さまざまなことで視野が広がるなど知る喜びがある一方で、私にはハードルが高い、難しいこともありました。日常は生活者に最も近いところにおりますが、知り得たことを十分に伝え、行動変容をお手伝いするためには、まず、自分が熟知した上でわかりやすい言葉や媒体で説明できなければなりません。他の栄養士や他職種の方に意図を十分伝え

きれない自分の技量不足に、歯がゆい思いもしました。

食生態学実践フォーラムの先達の方々の業績は、本当にすばらしく眩しいほどに感じます。一例ですが、手元に「料理選択型栄養教育〔主食・主菜・副菜論〕資料」があります。「実物大・そのまま料理カード」や「そのままお弁当料理カード」等の媒体が、これらの実績に基づいたものだけということを知ることができます。今や誰もが手軽に使っている媒体ですが、心して大事に使わせていただきます。

末筆ながら、足立己幸先生には、鎌倉市食育推進計画作成で大変お世話になりました。ありがとうございました。

市原晏子

神奈川県鎌倉市市民健康課（非常勤）、管理栄養士

心と身体が成長する喜びを分かち合える管理栄養士をめざして

目の前にいる方々に寄り添い、食を通した健康づくりを行っています。食べることは、生きることです。乳幼児からお年寄りまで多くの方と出会い、和食の魅力（一汁三菜やだしの美味しさ等）を分かち合ってきました。食べることを通して人をよくする「食育」は、人間として生涯行われていく営みです。現在の私の課題は、管理栄養士として栄養の科学的な視点を持ち、すこやかな健康長寿に向かう食の実践を多くの方々に伝えることができるか、伝えた方に実施していただけるか、ということです。家族そろって食べる食事は最高の幸せです。特に、母親から受け継いだ愛情ある秘伝料理は、何にもまして最高です。食べてほしい人がいる、つくってあげたい人がいるという思いは、よりよい食事づくりの環境をつくります。

食の生産から流通まで、食と関わる方々への感謝

の気持ちを持ち、これからも「3・1・2弁当箱法」を活用し、妊婦から高齢者までバランスよく食べることを伝えていきます。また、魚料理の魅力を子どもから大人まで伝える等、本物の食のおいしさが伝わるように創意工夫をし、日々研鑽していきたいと思います。食生態学実践フォーラムは、食を専門とする実践者に、人と食との関わりとその方向性を示唆してくれる研究の場であると思います。

小嶋京子

埼玉県東松山市健康推進課（保健センター）、管理栄養士

食生態学実践の転換点

都心まで1時間圏内の狭山市では、豊かな経験と能力を活かしたい団塊の世代と、時代の波に後押しされた30～50歳代の市民活動が加速度的にすすんでいます。1年前には1つもなかった「こども食堂」が7つも誕生。最も早く立ちあがった「ひまわり倶楽部」は、「クリームソーダをつくらう」からスタートし、徐々に夕食へと移行しました。子どもたちが自然に集まってこられるようにとの工夫です。子どもは誰でも参加でき、友だち同士で誘い合い、楽しく語らいながらも「俺は家に食事があるから、お前食えよ」と、この場の意味をそれとなく理解し、友だちを大切にする、ごく自然な姿があるそうです。

食生態学は、食を通じて、人々が社会の中で自分らしく、繋がりがあって生きることを支援してきたと思いま

す。行政に担ってほしいことはあっても寄りかかることはしない、自分たちで考え行動する、市民活動という地域の資源が格段に増えている中で、また、子育て支援の利用者支援事業や介護保険の地域支援事業のように、地域と民間の力を活用して、既存の保健センターの関与がなくても成り立つ事業展開モデルが、先行自治体の取り組みや国の方針に示されている中で、食生態学を実践しようとする行政の管理栄養士もまた、これらとどのように連携していくか、仕事の仕方を見直す大きな転換点を迎えていると感じています。

宮野由紀

埼玉県狭山市保健センター、管理栄養士

私と食生態学

私が食生態学に出会ったのは、大学3年生のときでした。足立先生のとてもとても熱い講義と「食生活論」の教科書に夢中になり、「食生態学研究室に入りたい!」と研究室に勢いよく飛び込んだことを、ついこの間のことのように思い起こします。

それから約20年。保健・福祉・教育等の行政分野で仕事を続けています。「一人ひとりそれぞれが、人間らしい食生活を営むことができる地域・社会を構築する」という私自身の目的は、どの仕事においても同じです。

ただ、施策の構築にあたっては、その目的や費用対効果が厳しく問われます。単なる担当者の思いではなく、基本的データや研究成果に基づいた事業効果に関するシュミレーションが不可欠であり、実践と研究（理論）とが繋がって施策を推進する重要性を痛感しています。

現在、子どもの貧困が社会的に大きな課題となって

います。「食べること」は、経済的な影響を大きく受けるため、例えば、しばしば学校給食費の無料化などが議論されます。「食べる」ことの難しさは、「物質的に食べるものがない」という、ある意味わかりやすい現象にとどまらず、食べる中身であるとか、心身の健康に必要な食べ物を選択したり、用意したりする能力の形成であるとか、食べる人を取り巻く社会的な環境であるとか、そして最も大切な「食べる場面が本人にとって楽しい」のか、という課題を含みます。

経済的に貧困が是正されることは最も重要なことですが、「食」という面からはどのようなアプローチが可能なのか、実践と研究（理論）とを繋げて取り組んでいきたいと思っています。

荒井今日子

埼玉県教育局県立学校部保健体育課、管理栄養士

私にとっての食生態学の小さな実践

今回、この原稿依頼をきっかけに、私自身の食に関する実践経験について、振り返ってみました。食べることが大好きで、お菓子づくりが大好きだった子ども時代。家庭食より友人たちと一緒に食べるが多かった学生時代。大学で足立先生の食生態学に出会ってからの時代。大学卒業後は、仕事柄、入院患者やその家族、地域住民、給食施設職員、教職員など、さまざまな人との出会いにより、毎日が実践の場となっています。例えば、病院では、栄養計算されたバランスのよいお食事が、患者さまの状態に合わせて提供されたとしても、そのとき、どのような環境で、どのようなお気持ちでお食事することができるかによって、そのお食事のおいしさや満足度は大きく異なります。また、地域のボランティアの会が提供している食堂（サロン）では、質素なお食事しか提供できませんが、その場所が人と人を繋げる役目を果たしていました。

このように継続している生活そのものの中で、知らず

知らずのうちに学び続けてきましたが、同時に、社会や環境が徐々に変化していく中で、人々の食に関する課題を見つけ、よりよい方向に導くためにどう支援していくか、可能な方策を考え実行するために、どう行動すべきなのか、本当に悩むことも多く、勉強不足、力不足を感じていました。そのようなときに、フォーラムの先生方の地域性を生かした食育の実践報告や、それを行うための数々の教育媒体や具体的な方法などは、私のような食に関する仕事をしている者にとって、とてもよいヒントになり、食に関する業務を遂行するための一助となっています。まるで、バイブルのようで、毎年の講演会や機関誌が私にとってはよい刺激となり、楽しみとなっています。本当に感謝!です。これからもたくさんの実践報告を楽しみにしています。

中村里美

埼玉県草加保健所、管理栄養士

食生態学には人をつなぐ力がある

食生態学は、「食の営み」の全体像を教えてくれる。「食の営み」とは、人々の暮らしそのものである。そのため、食生態学を学ぶほど、身近な課題だけでなく、世界の課題と「食」、自分がつながっていることに気づく。そして、その課題へ向かっていく力を与える。しかし、一人では課題解決に至らない。

仲間を増やしたいという思いと、食生態学（足立先生）との運命的なご縁で、大学教員になった。学生と共に食生態学に対する理解を深めながら、地域の課題に食生態学的視点から取り組むことを日々心にかけている。

これまで学生たちと、健康と地域活性化につながる食環境づくり、子育て中の母親への支援、「3・1・2弁当箱法」を活用した食育プログラムの3本柱で研究をすすめてきた。ゼミ活動では、外国人留学生への

日本の食文化理解に関する授業の補助を行うこともしてきた。授業の準備や当日に留学生と関わる中で、自分たちにとって身近な課題が、他の国とも共通していたり、異なっていたり、課題が世界と関連していることに学生は気づく。留学生もまた、日本の学生が「食」について学ぶ姿を見て、「食」の重要性に気づいていく。食生態学が人々、日本と世界をつなげる。

来年度、「3・1・2弁当箱法」を活用した食育プログラムでは、学習者を外国とつながりを持つ子どもたちとする予定である。学生と子ども、子どもから家族と地域が食を通じてつながってほしい。

安達内美子

名古屋学芸大学准教授（栄養教育学）

食生態学への思い

NPO 法人食生態学実践フォーラムの機関誌「食生態学—実践と研究」第10号発刊、誠に喜ばしくここに祝い申し上げます。

私は、幼稚園教諭・保育士養成施設において非常勤講師をしています。多くの学生は、今現在の自分自身の体型（主に体重）に興味関心があります。しかしながら、健康であることがあたり前で、今後どう生きたいか（生き方としての食、望ましい食とは？）などを考えたことがありません。授業では、学生それぞれが子どもだったときを思い出したり、保育者から聞き取ったりし、自分自身の成長過程、食の体験等と照らし合わせながら学習できるようにしています。

私が学生時代に出会い、学問に愛ってあるのだと初めて感じた学問こそが食生態学です。その食生態学の本質を伝えるべく、生きるということ、一人で生きてきたのではないということ、生きるために食べるという

こと、これからどう生きてどう食べていくのかについて学生とともに考えています。そういった経験が、現場で子どもたちを目の前にしたとき、向き合い、認め、導くことにつながると確信しています。

これからも、年齢や性別、人種に関係なく、誰もが人生において主役であり、人間らしく地域や社会と関わり合いながら生きていくための食について模索していく所存です。

今後もフォーラムが食を支える専門分野の人々とともにあり続け、食生態学の愛が地域社会にあふれるように御祈念しております。

大澤佳菜子

文教大学非常勤講師、栄養士

これからの食生活支援を考えると……

食生態学実践フォーラムに初年度から参加させていただき、私もお陰様で順調に年を重ね、これから先は何をしたらよいかと考えるようになりました。

先日、百貨店の物産展で、すぐに食べられる惣菜や弁当のコーナーにあまりにも長い列ができていて驚きました。惣菜が売れる理由についてインターネットで調べてみると、2年前のコンビニ社長のインタビュー記事から、惣菜は7年で10倍売れるようになり、要因は、少人数世帯、女性の社会進出、少子高齢化である。また、飲食店経営者は「おいしい料理が売れない」と述べ、彼の分析によると「自分で選んだものでハズレたくないため、知っている料理に偏ってくる」ということ。その一方で、惣菜がとて売れるスーパーの記事では、「ライバルは家庭の味」といい、家庭の味以上においしいものをめざしているそうです。つまり料理は外で買う、料理の選択には食体験が影響している

が、家庭での味が減りつつあり……と考えると、将来、料理の種類や味はどのように進化していくのでしょうか、また、料理を食事にどのように組み立てていくようになるのでしょうか。一方、調理について、レシピサイトであるクックパッドは月間6000万人以上が利用していますので、単につくらなくなったとは言えないのかもしれませんが。

食を取り巻く課題は尽きなく、とても多様化しています。今後も食生態学を学びながら、多くの人が豊かな食生活をできるような活動ができればと思います。

大山珠美

淑徳大学教授（栄養教育学）

“実践”に活かすために

もう随分時が経ってしまったが、私が大学院入試に合格して足立先生にご報告に行ったときのことである。「これ、やっとできたのよ。お祝いにあげる」と笑顔でサインをしてくださったのが「主食・主菜・副菜料理成分表」であった。「料理なのに成分表?」と斬新な本の登場に当初は驚いたのだが、料理による組み合わせバランス法の教材として、主に食事計画・献立作成時に、また個人的には料理レシピとして、今日まで活用させていただいている。

学生たちが献立作成作業をする中で、主食・主菜・副菜の料理を組み合わせることで食事を構成する、という基本的なイメージが定着していないのでは、と気になっている。一応テーマを意識した料理を、個別にバラバラと寄せ集めているような懸念がある。特に、副菜選びは難解なようで、1品もなかったり、季節に合わない料理だったり、料理成分表を手に取りながらも悩んでいる場面によく遭遇する。ある時、「皆は料理成分表があっ

ていいね。私が学生時代はなかったのよ」と言ったら、「えっ、それならどうやって献立を立てていたんですか?」と真顔で言われてしまい、こちらも思わず「えっ?」であった。

普段の授業でもひとたび終われば一旦リセットしてしまう学生が多い中で、経験したこと、学んだことを積み重ねて「実践」に活かすことを伝える難しさを改めて感じている。

今後も食生態学実践フォーラムでノウハウを学びながら、教育、研究、実践の場で活用していきたい。そして、まずはおそらく少ないであろう学生たちの日常の食事づくりの機会を増やしてほしい、そう願っている。

小川眞紀子

ノートルダム清心女子大学専任講師(応用栄養学・調理学)

初代事務局として

12年前、食生態学フォーラムは、高田馬場に事務所を構え出発しました。私は、NPO法人に認定されるまでの1年間を含む3年間、初代事務局として活動しました。

法人格を取るためには、定款の作成や役員を選出、それを承認する総会を開催しなければなりません。また、東京都や法務局に提出する膨大な書類の作成もありました。書類は一字一句をチェックされ、苦勞して作成して都庁や法務局に持っていったとしても、簡単にダメ出しをされました。そのときのショックたるや、うなだれて事務所に戻り、また一から作成するという繰り返しでした。

晴れてNPOに認定された後も、会員や運営委員との調整、研修会の準備、弁当箱の開発、委託事業の書類作成、少ない予算の中でのやりくりなど、日々膨大な事務作業があります。正直、こんなことはやっていられないと思うことが何度もありました。しかし、今

思い返すと、これが私にとっての「食生態学の実践」であり、「研究」なのではないかと思ったりしております。私の後は、矢萩雅子、東一代と受け継がれ、現在は4代目の立元洋子が担っています。「地球上の子どもから高齢者まですべての人々が、より健康で、生活の質を高め、更にはそれぞれの立場で、地域性を生かした人間らしい社会形成に貢献する」という目的のために、縁の下の力持ちとして活動してきたことに、誇りを感じています。

越智直実

食生態学実践フォーラム理事、有限会社 OCHI NAOMI OFFICE 代表取締役

私と食生態学の実践

本原稿を書くにあたって、「何を実践してきたのだろうか?」と考えました。

2004年には「弁当箱ダイエット法」の研修会を、2005年には「食育をめぐる新しい動き」の研修会を新潟で開催していただき、大変好評でした。新潟県内での研修会がその後開催されていないこと、また会員が増えないことを残念に思っています。

私は都合のつく限りフォーラムの研修会に参加することに努め、「食生態食育プロモーターズ」や「さかな丸ごと食育」専門講師の勉強をさせていただきました。

公益社団法人米穀安定供給確保支援機構の事業で毎年、「3・1・2 弁当箱法」を専門学校（管理栄養士養成施設）の学生に普及活動をしていることと、「さかな丸ごと食育」のサポーター研修をすばらしい教材を使って毎年実施してきたことが、私の実践活動であっ

たかと思います。

「3・1・2 弁当箱法」は長岡市や新発田市などの食育事業に取り入れられ、普及が続けられているようですが、新潟県内における指導者同士のネットワーク化ができていないことが課題です。「さかな丸ごと食育」も後継者育成のために養成講師講習会を毎年開催したいと思いつつ、ついには実施に至らなかったことが反省されます。

新潟にもフォーラムのコアができて、ますます複雑化している食生態学の実践研究や、研修会を地方でも気楽に受けられる場が増えるとういと考えます。

樺澤禮子

元行政栄養士、元管理栄養士養成施設教員（栄養教育学）、管理栄養士

研究に裏づけされた学習会の実践と恩恵

非常勤講師をしながら地域の食育活動に参加し、日々、食生態学の実践をしています。特に、地域の食育学習会では、「主食・主菜・副菜」「3・1・2 弁当箱法」「さかな丸ごと食育」等々、食生態学で学んだ内容（方法も）を大いに活用させていただいています。これらはいずれも、食生態学の研究によるエビデンスがきちんと実証されているので、自信を持って学習者に伝えることができ、説得力もあります。学習者にとっては、わかりやすく納得できる学習会となり、いわゆる質の高い学習会につながっているのではないかと思っています（実際は、私の力不足でうまく展開しないときが多いのですが）。

文系のある大学で「栄養素、食品、料理、食事のつながり」を説明したところ、4年の男子学生が、「これまで受けてきた授業で、今日の話が一番勉強になった。一生、役に立つ」と言ってくれました。「3・1・2 弁当箱法」の学習会で、食べる人に合わせて弁当箱の大きさを変えること、「主食：主菜：副菜=3：1：2」は変えないことを説明すると、40～50代の女性の方が「ああ、それがバランスのよい食べ方っていう

ことなのね。だから誰にでも使えるということなのか。なるほどね」とうなずいてくれました。「さかな丸ごと食育」の学習会では、「さかな丸ごと探検ノート」の「食の循環図」で、魚と食卓とのつながりを確認したのち、すべての食べ物が同じ流れで循環していること、だから私たちは自分の食べ方をその視点に立ってとらえることが大事ではないか、という話をしたところ、学習会終了後に年配のご婦人がそっと傍にいらして、「私はそういうことを子どもや若い人に伝えたいと思っていたのです。うれしかった」と話してくれました。

こんな経験ができること、学習者に「よくわかった。納得した」と言ってもらえる学習会が実施できるということは、支援者としての私に達成感を伴う仕事のやりがいを与えてくれています。食生態学の研究をすすめてくださっている先生方のお蔭と感謝しつつ、今日も実践活動に励んでおります。

高橋千恵子

食生態学実践フォーラム理事、管理栄養士

「食生態っぽい」とは

先日実家で、修士課程で学んでいた頃の資料を見つけた。つい昨日のこのようなのに、20年以上前であることに唖然。

当時、修士論文研究のテーマとした栄養表示の利用行動を、「食生態学」にうまく位置づけることができず、「私のやっていることって食生態っぽくないなあ」と悶々とするのがあった。「食生態っぽい」とは何か、その意味もよく考えず、でも悶々としていた。その後、細々とではあるが、大学や行政において、栄養表示、食品表示に関する仕事を続けてきた。

消費者庁食品表示企画課で働く機会を得た折、「消費者市民社会」という考え方を知った。「消費者市民社会」は、消費者教育の推進に関する法律において「消費者が、個々の消費者の特性及び消費生活の多様性を相互に尊重しつつ、自らの消費生活に関する行動が現在及び将来の世代にわたって内外の社会経済情勢及び地球環境に影響を及ぼし得るものであることを自覚して、公正かつ持続可能な社

会の形成に積極的に参画する社会」と定義されており、「食生態学」に相通ずるものを感じた。消費者は、食品表示を「賢く」活用し、食品を選択することによって、自身の健康づくりに役立てることができる。と同時に、食品の「適正な」需要が増え、食品の「良質で安定した」供給が増える。一人でも多くの人がこの循環に気づき、実践することによって「消費者市民社会」の形成につながる。そして、その実現のためには、教育的アプローチと環境的アプローチが不可欠である、と。

「食生態学」は奥深く、自身の仕事（課題）をしっかり位置づけるまでには至っていない。実践と研究を積み重ねながら、「食生態っぽい」とは何かを自分に問いながら、研鑽を積んでいきたい。

西尾素子

京都府立大学共同研究員、管理栄養士

「食生態学実践フォーラム」に関わって

私と「食生態学実践フォーラム」との関わりは、4年前の正月、理事長の足立先生に「3月で仕事を退職します」と年賀状でご報告したところからはじまりました。正月明け間もなく先生から「仕事を退職して時間ができるのなら『食生態学実践フォーラム』の活動に参加しませんか」と電話をいただきました。

足立先生とは47年前に卒業した駒込の女子栄養短期大学で「足立ゼミ」を受講し「食」の持つ多様性に気づかせていただいて以来の師弟です。卒業後、板橋区の小学校に栄養士として着任し、栄養改善学会での現状報告、36年前の子どもの孤食をテーマにしたNHKの「なぜ一人で食べるの？」の番組での調査校としてのご協力等々、現場の栄養士としていろいろ教えていただいておりました。

またその後も、学校給食の置かれる状況がいろいろ大きく変わる中で、栄養士としてのあり方に迷うとき、

東京都で、区で何度もご講演をいただき方向を示していただきました。

何故か気がつけば「食生態学実践フォーラム」の運営委員をお引き受けしています。他の方々の討論にはさっぱりついていけず、毎回の委員会の中で「?・?・?・?」ばかりで「何か私1人居場所を間違えている?」との思いを持ちながらも、皆さまに助けていただいて「食生態学実践フォーラム」に参加させていただいております。

原田のり子

食生態学実践フォーラム理事、元学校栄養職員、栄養士

次の10年をめざして

食生態学との出会いは、私が医学生の際に、毎日新聞で足立己幸先生と食生態学という言葉を知ったことです。「何をどれくらい食べるか」に加えて、「どのように食べるか」の提唱は、公衆衛生学を志望していた私にとって強く印象に残りました。卒業後、一般病院での研修医時代に、人々の健康意識や受療行動と、医療とのかい離に直面。食を通して病気を予防することをめざして、公衆衛生学教室の助手となりました。京都文教短大の池田順子先生のご指導により栄養学の手ほどきを受け、食事調査から食生態スコアと一緒に考案し、健診や人間ドック受診者に食べ方のアドバイスを行いました。家庭では「栄養と料理」を定期購読、公衆栄養学・食生態学の実践と研究を続けて34年になります。

食を通して社会全体を幸せにするために、汗を流す人を育てることが一番の課題です。食生態学を実践し、課題を解決するために研究する意欲のある、

行政栄養士や栄養教諭を一人でも多く育てたいと思っています。

「そのまま料理カード」「3・1・2 弁当箱」「食育カレンダー」のような、楽しくてためになる食育教材の開発や、「さかな丸ごと食育」の教育体系の仕組みを、魚食教育以外の野菜・果物、減塩の食育にも広げることなどをフォーラムには期待しています。

足立己幸先生や針谷順子先生とはじめて、横浜の中華街で食事をご一緒させていただいたとき、「どんなことでも20年は続けなさい。私たちはそうしてきた」と言われました。「食生態学—実践と研究」第20号記念号が、同じ志を持って後に続く人の手によって、発行されることを期待します。

東 あかね

京都府立大学大学院教授（公衆栄養学）

“食生態”と私

私は現在、障がいのある方たちの居場所づくりの仕事をしているが、「障がい者」とひとくりにしないことをモットーに、それぞれの人と出会い、ともに過ごし、人としての関係をつくりながら、地域社会の中でともに生きていこうと思っている。私が、“食生態”で学んだことの中で一番大きなことは、この「丸ごと人間として受け止める」という姿勢だと思う。調査研究の中で、私はいろいろな事象をなかなか理論的に整理できず、いつも感覚的に受け止めるだけで、“食生態”の中では挫折が多かった。そして、“食生態”とはちょっと距離を置いたところで生きてきたが、地域の中で理不尽なことの多さに驚き、悩み、怒り、格闘しながら、とにかく手探り状態で、その時その時を必死に生きてこられたのは、“食生態”で鍛えられた不屈のパワーがあったからだろうと、改めて感謝している。

また、私は、高齢者を利用者としたデイサービスの

事業も行っているが、大勢の人生の大先輩に出会い、歳をとっていくことがマイナスではなく、歳を重ねていくことのプラスのすばらしさ、魅力的な生き方を目の当たりにし、刺激を受けている。

私自身は、いろいろなことを整理しきれずに、相変わらず、感覚的に物事を受け止めながらバタバタと生きているが、これからもいろいろな人と出会い、いろんな生き方があるなあと、日々、新しい発見に心ワクワクしながら、ささやかに歳を重ねていきたいと思う。

平岩扶巳代

食生態学実践フォーラム理事、「あしたの風」「あしたの樹」「あしたの音」「はなの丘」「はなのいえ」代表

食育の理論的・実践的活動の原点はここに

2002年に行われた「元気高齢者の食生態調査」と食育の実施（代表：足立己幸先生）を機に、神奈川県足柄上郡大井町との付き合いが続いています。高齢者への食育からスタートし、次第に元気な高齢者の方々がスタッフとなり、子どもを持つ保護者への食育に発展していきました。現在は、全小学校の5年生に「3・1・2弁当箱法」を、6年生に「間食に関する食育」を、大井町保健福祉センター、小学校そして女子栄養大学が協働で行っています。食育は、小学校の食に関する指導の年間計画に、大井町の健康増進計画・食育推進計画に、研究室では学生と教員が理論的・実践的に学ぶ場として位置づけ、企画から評価まで行っている点が特徴です。

ある企画会議でのことです。「3・1・2弁当箱法」に詰める料理について話し合ったところ、住民でも専門家でもあるスタッフが多いためか、自然に町の収穫

物を使う方向へとまとまりました。食材の入手先や調理法は、地域をよく知る高齢者に発言を求めました。意見をまとめ、実現可能性について学校給食センターの管理栄養士と検討し、詰める料理の決定です。一方、教育内容は、小学校の先生方からは多様な教科への導入の要望が、学生からは新しいアイデアが生まれ、それらを整理しリハーサルを重ね、決定しました。子ども達の幸せを願う多くの人たち、地域の食べ物、地域資源がつながって実現できる食育。こうした状況に感謝しつつ、更に継続性のある食育をめざしたいと考えています。

松下佳代

女子栄養大学准教授（栄養教育学）

食生態学～出会い、今、これから

食生態学との出会いは、女子栄養大学栄養科学専攻時代の足立先生の「食生活論」の授業でした。改めて教科書121ページの食環境の図を開いてみると、「この図のどこを担当する人になっていける人になるのか」というメモ書きがありました。そのメモを見つけ、なぜかドキドキしました。その後、大学院でのゼミや研究を通じて“食生態学”について徐々に理解が深まっていきました。

研究室の助手となり、“食生態学”の重要性と必要性を明確に感じたことがありました。それは、温泉街に近い高校の家庭科の先生とお話したときです。最近生徒の朝食欠食が突然増えた、という相談。そしてその理由は、今まで朝食をつくっていた親が早朝から働きにでることになり朝食の準備がない、あるいは自力で起きられず遅刻ギリギリになってしまった、ということでした。なぜ母親が早朝からいないのか。当時不景気のあおりを受け、個人経営の温泉旅館がつぶれ、別の大きな温泉ホテル等に早朝から働きに出る必要があったからでした。朝食欠食という食事の変化の背景にあ

る社会経済的要因、環境要因、個人の要因が密接に関連しているということ、食生態という考え方の意義を痛感しました。そうした高校生にどんな栄養教育が必要かを家庭科の先生と話し、「高校生が自分で、低価格で、短時間でできる朝食。ときには前夜に」という調理実習をすることになりました。一人ひとりに合った栄養教育を提供していくことの大切さと、そのためのベース。それが食生態学である、と学ばせていただきました。

現在は、管理栄養士養成施設で1つの研究室を担当し、研究室に所属している学生たちに私が学ばせてもらったその思いをどう伝えられるか、日々模索中です。理論と実践をつなげていきたいと改めて思います。この原稿を書いている今も、研究室で先輩が後輩にいろいろ教えています。こうした「食生態学」を基盤に持った食の関係者や仲間と、これからも学んでいきたいと思っています。

吉岡有紀子

相模女子大学教授（栄養教育学）

「3・1・2 弁当箱法」からもらった力

私は小学5、6年生のとき、「べんとうず」というグループに所属し、「『3・1・2 弁当箱法（以下、弁当箱法）』を子どもから子どもに、さらに地域の方に伝える」活動を行っていました。「べんとうず」は、蔵王の食事づくりセミナーに参加した小学生が中心となつてはじめた活動で、平本ゼミの皆さんと一緒に、仙台市立東六番丁小学校の地域子ども教室「夢工房」で実施されました。

8年後、私は宮城学院女子大学の平本ゼミ生となり、卒業研究では「べんとうず」と同様の活動を支援する側になりました。そこでは、「弁当箱法」を私が児童に伝え、児童が学び・実践し、高校生や地域の方に伝えるまでの活動を行うことができ、地域の方々にも喜んでもらえました。

この活動は、「べんとうず」で得た自分の経験を生かす機会になりました。その中の1つが、支援するゼミ生との関係性です。話したくなるような「親密さ」が

ありつつも、「尊敬できるような関係」であったことです。2つ目は「自分の意見を主張することの大切さ」です。活動を行い、自分の主張が反映され、実行に移されることに喜びを感じ、自分自身に対し自信がつけました。そこで、私も話したくなるような児童との関係性を築きつつ、自分もそうであったように、「弁当箱法」のわかりやすさを使って、「参加している児童に、自信がついてほしい」という思いを込めて、一人ひとりの意見をできる限り尊重し、実行できるようにしました。

今後、大学院にすすんでも、この2つの経験をいかして、児童の主体的な参加としての食事づくり力について研究をしたいと思います。

佐藤ひかり

宮城学院女子大学生生活科学部食品栄養学科4年

食生態学の考え方をもとに、食育推進施策にアプローチ

私は大学院修士課程で、宮城県富谷市を事例に、食育推進施策としての地産地消について研究をしました。なぜこのテーマを取り上げたかという、宮城県では「食卓に地域食材を取り入れましょう」という行動目標があるにもかかわらず、住民の地場産品摂取の実態は把握されておらず、「地産地消の推進」というスローガンが一人歩きをしていたからです。調査したところ県内市町の状況も同様でした。

そこで、富谷市での食生活調査（2015）に参加させてもらい、地場産品の摂取だけでなく、入手環境についての項目を加えてもらいました。すると、地場産品をほとんど食べていない人の7割が、入手場所を知らないということがわかりました。また、月に一度でも地域食材を食べていることが、望ましい食習慣とつながっていることも確認できました。

そこで、「とみやの食マップ」を作成し、市内全戸（1万8600戸）に配布しました。この食マップでは、地

場産品の入手場所を、食材レベル（収穫体験できる農家、スーパー等の購入場所）、料理レベル（飲食店）にわけて表示し、多様な地場産品へのアプローチがあることを伝えました。

食マップ配布後、2015年の調査と同じ対象者に調査したところ、地場産品の入手場所を知る人や食べる人が、有意に増加しました。また、これらの調査結果をもとに、第3期富谷市食育推進計画の地場産品の数値目標が掲げられました。

食生態学の考え方を自分なりに活用し、食環境を整備することはもちろん、その情報を人々に届けることの重要性を感じました。

白崎葉子

宮城学院女子大学大学院健康栄養学研究科修士2年

■ 編集後記

創刊10年目の区切となる記念号では、「食生態学の実践と研究を、会員みんなで考えるものになりたい」という大テーマに取り組みました。最初、大きな目標を掲げ、その後もがきながらすすめるというのが、編集委員会の常なのですが、今回は大変でした。執筆いただく方々に、本誌の趣旨をうまく説明できなく、過剰な緊張をおかけしたかもしれません。皆さまのご協力を感謝申し上げます。

結果的に、熟年の大先輩から現役学生まで、総勢56名の方々から寄稿いただき、名実ともに厚みのある記念号を発行することができました。食生態学の理論やそれを基にした教材が、多様な分野の専門家の「人々の暮らしや社会をよくしたい」という思いのもとに活用され、実践と研究のキャッチボールができていたことがわかりました。実践や研究の課題も提起されました。

「何事も20年続けて」という激励をいただきました。20年記念号に向けて、皆さまのご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

■ 編集顧問

*五十音順

尾岸恵三子 東京女子医科大学名誉教授。日本食看護研究会理事長。専門は老年看護学、食看護学。

二見大介 元新潟県立大学人間生活学部教授。公益社団法人日本栄養士会参与。専門は公衆栄養学。

■ 編集委員

足立己幸 衛藤久美 高増雅子 西尾素子 平本福子

食生態学—実践と研究 —Ecology of Human and Food : Practice and Theory Vol.10

2017年3月31日発行

発行者：特定非営利活動法人 食生態学実践フォーラム 理事長 足立己幸

■ NPO法人 食生態学実践フォーラムの活動

□ 2016年度の主な活動

1. 食生態学や関連する分野の調査・研究事業
 - 食生態学の理論や実践ツールの活用の検討
2. 栄養・食を支える専門家の質を高める研修事業
 - 全国各地での研修会
 - 食生態食育プロモーターズ養成講座
 - 国際協力研修
 - 日本栄養改善学会自由集会、他
3. 食生態学や関連する分野に関するプログラム・教材開発事業
 - 食育カレンダーの企画
 - 一般財団法人東京水産振興会委託「魚」食育普及事業
 - 震災の食からの支援、他
4. 食育セミナー事業
 - 子どもの食からの自立を支える食育セミナー「ぴったり食事づくりにチャレンジ！」
5. 食生態学や関連する分野の情報発信事業
 - HP、会報による情報発信
 - 機関誌「食生態学—実践と研究」の発刊

□ 会費(年額)

正会員20,000円 賛助会員5,000円 学生会員3,000円 法人会員50,000円(一口)

入会等の申し込みについては、<http://www.shokuseitaigaku.com/>、tel&fax:03-5925-3780までご連絡ください

NPO法人 食生態学実践フォーラム 設立趣旨

1992年の「世界栄養宣言」で世界的なコンセンサスを得ているように、今、世界中で8億人以上の人々が飢餓等の原因による栄養不良状態にあります。地球全体で食料は量的には足りていますが、さまざまなレベルでの分配が悪く、栄養学的に望まれる安全な食物へのアクセスは不平等です。こうした不平等をもたらす自然的・社会的条件は、抜本的に改善されなければなりません。

また、日本は市場等見かけは飽食ですが、個々人の食事は質・量が十分でない人が多く、その結果、心身両面で健康や生活上の問題を抱える人が多くなっています。

これまで、私たちは「食生態学実践グループ」として、食生態学の研究成果をふまえて、“子どもから高齢者まで、地球上に生活する全ての人々が、人間らしい食生活を営むことができるように、そうしたことが実現できる地域・社会であるように”と願って活動を続けてきました。

「食生態学」は1970年代の初めから、現場での栄養活動に行き詰まった人々からの強い要請を受けて生まれた、人間の食をめぐる新しい学問です。“生活実験や地域実験法を活用して、さまざまな地域で生活する人々の食の営みについて、環境との関わりで構造的に明かにし、更に、人々や社会・環境への適応法則性を解明すること”をねらってすすめられ、かなりの実績を積み重ねてきました。そして近年では、食をめぐるさまざまな課題の解決に活用できるようになってきました。

こうした願いをもっと着実に実現したい！ もっと多くの人々と共有したい！ と、私たちが結論としたものは、食を支える専門分野の人々やその活動に対し、食生態学や関連分野の研究・実践の成果を踏まえて支援する「特定非営利活動法人食生態学実践フォーラム」の設立です。

近年、日本では食の重要性が強く言われ、「健康づくり・ヘルスプロモーションと福祉分野」「生きる力の形成を生涯を通し

てねらう教育分野」「食と農・フードシステムの両面からの調和と向上をねらう食料生産分野」など、多様なアプローチを多様な専門家によってすすめられるようになりました。いずれの分野も、取り上げる課題についての正しい理解、科学的な根拠と有効な方法についての知識・態度・スキル・価値観等が必要になります。しかも、その課題に対する解決は、人々がそれぞれの生活や人生をより充実でき、社会的貢献につながる、その人にとって楽しい、望ましい方向でなければなりません。

「特定非営利活動法人 食生態学実践フォーラム」の設立が必要なのは、これらの課題に十分な科学的な根拠を踏まえて、専門家とそれにかかわる人々とが連帯して取り組まなければならないからです。

食生態学や関連する分野の調査・研究

栄養・食を支える専門家の質を高める研修

食生態学や関連する分野のプログラム・教材開発

自然から食卓まで子ども自身が構想し実践する食育セミナー（食育とは、一人ひとりにとって生きがいのある健康な生活ができるような食生活を営む力を育てること、そうしたことが実践できる社会を育てることである）

情報発信

等の事業を行い、“子どもから高齢者まで、地球上に生活する全ての人々が、人間らしい食生活を営むことができるように”広く公益に寄与していきたいと切望いたします。

食は、本来、身体的にも精神的にも社会的にも、次の活力の再生産の源、いわば健康の資源であり、人間らしい生活・生きがいの資源です。私たちが活動法人として願うのは、まさにこうした人間らしい食、それを支える社会・環境の復権です。

(2003.4.9設立)

事業内容

- (1) 食生態学や関連する分野の調査・研究事業
- (2) 栄養・食を支える専門家の質を高める研修事業
- (3) 食生態学や関連する分野に関するプログラム・教材開発事業
- (4) 食育セミナー事業
- (5) 食生態学や関連する分野の情報発信事業

NPO法人 食生態学実践フォーラム 事務局

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-16-10 コーポ小野202

tel&fax:03-5925-3780

e-mail:forum0314@angel.ocn.ne.jp

http://www.shokuseitaigaku.com/